目　录

药师佛与中医

——中国中医科学院演讲

『 2015年6月5日 』



主持人：

尊敬的索达吉堪布，尊敬的各位专家、同志们，下午好！今年是中国中医科学院建院六十周年，也是我们传承中医，

推动中药发展非常关键的一年。在这个有意义的年份里，我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布来演讲“药师佛与中医”。现在，让我们以热烈的掌声，欢迎堪布！

尊敬的各位老师和同学们，大家好！很高兴能来到中医科学院，利用这个下午的时间和大家交流。这是我第一次来中医科学院，感觉这里非常殊胜，因为这里有这么多医学工作者在学习、研究中医的传承和理论，同时将自己所学到的知识、经验传递给有缘的人，这极其难得，值得赞叹！

在座的很多人都从事医生这一纯洁、高尚的职业，其实我自己也曾梦想过成为一名医生。三十多年前，我在初中毕业时去了一位藏医亲戚那里看病，于是有机会现场看他为别人治疗。这让我对从医产生了非常强烈的意乐，中考的时候甚至想辍学从医。虽然“辍学计划”最终没成功，但那次经历让我印象深刻。

因为我曾经非常想当医生，所以对学习中医、藏医、西医以及印度医学的人倍感亲切。虽然我最终没能从医，但我仍然安慰自己：表面上我是一名出家人，但实际上我也算是一名“医生”，因为三十多年来，我一直努力地给别人讲佛

法，治疗人们的心理疾病。从这个角度来讲，我和大家有一个共同的目标——治病救人。

当人们有着共同的奋斗目标、向往和梦想时，哪怕职业、文化背景不一样，也仍能在交流中找到共鸣。所以，今天就和大家分享一下我对中医的想法。

藏医、中医，惺惺相惜

首先想和大家分享藏医与中医的相似之处。我在佛学院学过一些藏医课程，因此对藏医有一定的了解。其实，“望闻问切”并非只是中医的诊断手段，藏医的理论和实践也离不开它。例如，藏医和中医都可以通过把脉来诊断五脏六腑的病情，也可以通过观察病人的舌苔、眼睛来了解病人的身体状况。

此外，藏医和中医还都擅长用草药治病。藏医们常说：“对高明的医生来讲，山上所有的草都是药，各种各样的疾病也都有直接或间接的治疗方法。”此外，藏药的采集、处理方式也跟中药有许多相同的地方，比如，都可以采用阳光直晒或者阴干的方式处理等等。

大家都说“西医治标，中医治本”，但其实很难说有多少人真的对中医有信心。事实上，如果我们想学好一门学问，首先就要对它有坚定不移的信心，在这个基础上再去用功，才可能得到令人满意的结果。

对于世间的人、事、物，我们可以从局部的角度去观察，也可以从整体的角度去了解。藏医和中医就是从整体的角度来了解人的身体。老子在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”像这种“人天合一”的道理，很难被西医理解。这句话看上去简单，却指出一个很重要的道理：我们的身体是一个世界，内心是一个世界，天地万物更是一个庞大的世界，而它们之间的相互作用就可能会导致身上产生各种疾病。由于西医仅从局部角度去观察人的身体，因此很难了解其背后复杂的因缘。

任何一件事物都有其因缘和结果，但除了极个别的人以外，世间很少有人真正掌握这样的因缘法则，就像很多学者说的那样：“真理往往掌握在极少数人的手里。”这在当今时代尤其突出，因为人们的身边时刻充斥着各种信息，但像藏医和中医这样宝贵的理论却不一定受到大众认可。

为什么你的病总也治不好?

我们该如何认识众生的种种身心疾病?按藏医的观点来讲，众生有四百零四种病。有些人可能看过《佛说佛医经》，这部佛经中宣讲了许多病因，如四季变化等等。我认为大家有必要了解一下其中的观点。藏医的《四部医典》中又将这四百零四种疾病分为四类，其中有一百零一种是前世的业力病，无论如何医治也无法痊愈；有一百零一种是源于即生中一些非人或鬼神的迫害，可以通过祈祷、佛事来遣除；又有一百零一种可以治愈，但如果放任不管，则会致命；还有一百零一种病，即使没有治疗，也不会有大碍，比如简单的感冒等身体上一些小小的不适。

不容小觑的神奇“安慰剂”

大家可能也注意到了，现代人有很多病都和心有关。佛教中讲，众生的病分为身病和心病。身体上的种种疾病可以依靠手术、服药等手段治疗，而心病，如贪、嗔、痴、骄傲、嫉妒等负面情绪以及抑郁症、自闭症等等，不论中医还是西医，都束手无策。

其实，医生既要医身，也要懂得医心；而对心的治疗，有时不需要太多的医学知识，一些简单的疏导都会对病人产生积极的作用。

大家都听说过“安慰剂效应”。虽然医学界和大众都对它抱有一定的质疑，有很多人认为这种现象非常少见，但不管怎么样，它在某些情况下的确管用。积极的信息能在人的心里产生正面力量，消极的信息能产生负面力量。所以，医生在诊断过程中的语言、表情也非常重要。有经验的医生在和病人沟通时，一般都会有些善巧方便，但有些年轻的医生就比较直接，有时会把严重的病情直接告诉病人。这样可能会让病人难以接受，心里倍加痛苦。

前段时间，我去看望了一位宗教界人士。当时他的心脏病非常严重，身体也很虚弱，医生说只剩一个月的生命，如果不及时手术，情况会更加危险。一般来讲，宗教界人士都有一些所谓的修行境界，对病痛的态度和其他人有点不同。他说：“我不怕死，因为生命总有一天要结束。既然医生说我只剩一个月的时间了，那我就抓紧时间准备身后事吧。”我向医生了解了一下他的情况，回来后和他讲了一些乐观的方面。在那之后，我感觉他的身体状况好了很多。可见，“安

慰剂效应”的确很重要。在帮助病患时，医生的语言会对病人的心理产生很大的影响，有必要善巧地与病人沟通。

心病还需心药医

前面也提到过，现代人的疾病多多少少都和心有关系，因此，养心也能医病。藏医和中医都认为：上等人养心，中等人养气，下等人养身。心可以引发出非常强大的力量。《正法念处经》中说：“心清净故，血则清净，血清净故，颜色清净，颜色净故，端正无比，一切众生，爱乐瞻仰。”如果我们的心很清净，周遭的一切都将是过眼云烟，我们不会特别执著。其实，万事万物都瞬息万变，没有任何事是恒常不变的。如果大家明白了这个道理，心就会处于清净的状态，身体的气脉明点也会顺畅，这类似于中医所讲的“阴阳和合”，进而身体健康，相貌庄严。

我们有时也能从人们的状态中总结出这样的规律：内心脆弱的人在面临失业或失恋的痛苦时，内心烦躁、混乱，而且面目丑陋，一事无成。所以，在生活中保持清净心非常重要，这也是佛教中所追求的一种境界。

中医都是潜在的禅宗大师

我觉得西医和中医给人的感觉很不相同。好像很多西医说话、写字、做事情都特别快，给人一种急急忙忙的感觉，而很多中医往往带有一点禅宗的味道，不管是说话、走路还是写字、喝茶，都处在一种宁静的状态中，这自然也能让病人轻松一些。所以，作为一名医学工作者，首先应该使自己的心清净，这样不但令自己身心自在，事半功倍，也会给病人带来一些利益。如果你的心没有得到调伏，没有得到自在、平衡，不但自己会苦恼，工作也不一定会非常顺利。

我听说“中医”有两层意思，一是指中国的医学或者汉地的医学，另外一层意思指中庸，也就是要保持身体、心灵乃至天地万物之间的平衡。这在佛教里也被称作中道，即不堕于左边，也不堕于右边。其实我们做任何事都要保持平衡，比如，我们不得不吃饭、喝水，这是维持生存的基本需要，但我们不能暴饮暴食，否则就会引发疾病。从更广的范围来讲，世间有很多犯法的人，大都无法控制自己的欲望，行为偏激，比如因极度强烈的嗔恨而杀人等等。

以佛教的观点来讲，痛苦源于不认识内心的本来面目，行为放逸。放眼望去，我们生活中的感情纠葛、家庭纷争，

乃至种种社会问题，的的确确都源于我们无法控制自己的内心。换个角度来看，世间的种种快乐，恰恰是依靠调伏自心，行持中道而得。



既要全球化，更要坚持本土特色

我认为藏医和中医的目的，都是将身体调理到一种平衡的状态，并逐渐让内心得以平和清净。从这个角度来看，藏医和中医对内心焦躁的现代人非常有价值。因此，我们应该研究这些流传千年的宝贵文化。

有人认为藏医和中医都是陈旧、古老、过时的东西，但实际上，它们蕴含着非常宝贵的价值。可能是受到西方文化，尤其是所谓的成功学、经济市场等潮流的影响，许多人都将有价值的传统文化抛之脑后，可能几十年后，这些就彻底被人们遗弃了。我们藏地就有很多珍贵的传统文化，包括藏医文化，但现在的年轻人却不了解它们的价值。汉地也一样。很多年轻人的价值观都有一种“全球化”的趋势，导致传统文化被逐渐遗忘。这种现象值得我们大家关注、思考。

药师佛在藏医学中的作用

在藏地，每位藏医都信仰药师佛，甚至通过供养、祈祷药师佛或者念诵药师佛的咒语等方式来帮助病患。中医科学院的老师们可能认为这是一种神秘主义，或者干脆认为这是迷信。大家可能会心存疑虑：“医学是一门严谨的科学，怎么会借助崇拜偶像来治病呢？”事实上，世界上有很多事情都不是我们的大脑所能消化和理解的，我们需要从正面、多维的角度去看待这个问题。

祈祷药师佛的确会产生一种能量，这在佛教中叫加持。很多人不承认佛菩萨的加持、咒语的力量，理由是看不见、

摸不着。但世间万物之间的吸引力也是看不见、听不到、摸不着的，我们却不得不承认它的存在。世间有许许多多的力量，虽然无法被直接感知，但的的确确在我们的生活中起着非常大的作用。

无形的力量助你一臂之力

当在生活中遭遇巨变时，很多人就会选择相信以前不信的事物。比如，从来不信佛的人在遭遇强烈的痛苦时，很可能就会想到佛陀，甚至在佛前猛烈祈祷，寻求帮助；又或者当孩子面临高考时，原本不信佛的家长也会跑到寺院里求保佑；哪怕是平日里极其反感佛教的人，在危急时刻，即便嘴巴上不承认，私下也可能会做一些佛事。

绝大多数人在生活安逸、快乐的时候，只坚信“眼见为实”，而当自己遭遇极大变故，身心无比恐惧、无助时才意识到，其实在这个世界上，还有无形的力量可以为自己提供依靠，这就像不会游泳的人掉进水里后，拼命抓住救命浮木一样。

国外有一部影片叫《吸引力法则》，源于一本同名的书。这里面的很多理念跟佛教所提倡的以虔诚心、恭敬心来祈祷诸佛菩萨，进而获得加持的道理很像。比如，通过专注的祈祷，病人可能会康复，心情沉重的人也可能获得快乐。影片中所谓的“吸引力”，其实就是当你的心专注于某个人或某件事物时所产生的力量。比如说，你特别想念某个人，脑子里一直想着对方，到了一定的时候，你好像自然而然地就见到了这个人；或者你很想买一辆车、一栋房子，如果心一直专注在这件事情上，那你逐渐就会拥有一辆车或一栋房子。虽然我们表面上看不出心的力量，但它的确存在。

藏医和中医都信仰药师佛

我在一些藏医和中医的诊所中都见过药师佛的像，甚至有些海外的中医诊所中也有。这是一种非常好的现象。如果你有信仰的话，可以把药师佛当作救死扶伤的怙主，祈祷他加持自己对众生发起大慈大悲心，如果你没有信仰，也可以将药师佛像当作一幅艺术品挂起来。

大家可能都见过药师佛像。在汉传佛教的寺庙中，有些大雄宝殿中间是释迦牟尼佛，左右两边分别是阿弥陀佛和药

师佛。阿弥陀佛的两侧是大势至菩萨和观音菩萨，药师佛的两侧是月光菩萨和日光菩萨。释迦牟尼佛是我们这个世界当前的佛，阿弥陀佛是西方的佛，而药师佛是东方的佛。虽然佛在大悲上没有差别，但因为药师佛在因地时曾发过十二大愿，所以他在治疗疾病、遣除痛苦方面格外有力量，这在《药师琉璃光如来本愿功德经》中都有记载。这部经在汉传佛教当中有很多种版本，常见的有义净和玄奘的译本，都非常有加持力。

信仰不同于迷信

我觉得，医生为患者看病时，除了依靠医学知识，还可以依靠信仰的力量。这种信仰绝对不是迷信。爱因斯坦的传记里提到，他曾说："我不是一名宗教徒，但如果我是的话，我愿成为一名佛教徒。"爱因斯坦认为，佛教是跟科学不相违的宗教，它并不是迷信，而是一门值得人们信赖的理性科学。

标榜自己没有信仰也许并不值得赞叹，因为东西方的很多科学家在研究过人类漫长的历史后发现，世间当中有许多值得我们信仰的东西，这其中就包括佛教的科学性，乃至佛

教中的医学观点。因此，作为一名现代医学工作者，不但要有过硬的医术，同时也可以借助神秘的力量、古老的传统来帮助病患。

很多人在年轻时思维比较简单，什么都不相信，但随着年龄的增长，慢慢就会相信一些事情，但大家千万不能迷信。什么是迷信呢？就是盲目相信原本不存在的东西存在，或者相信本来存在的东西不存在。大家在选择信仰的时候，应该用智慧去仔细辨别，否则只听别人的一面之词，多少都有一些危险。

很多人的语言并不可靠。对于自己喜欢的人，哪怕对方人品低劣，他们依然会用华丽的词藻赞叹，而对那些与自己合不来的人，哪怕对方人格贤善，他们还是会用非常不堪的词语去诽谤。这是网络时代的一种常见现象，但这些做法都是不客观、不诚实的，我们应该用客观的态度对待事物的现相和实相。

当然，每个人都想做个好人，但在生活、工作的重重逼迫下，人们有时不得不做一些违背良心的事。有些人不愿意说妄语，但有时迫于形势，也不得不说一些。佛教有时候把这种情况称为方便妄语，但不管是否为了“方便”，我们的

确会说妄语，这是我们在面对现相与实相，或者说在面对现实与理想时，不得不面对的问题。

中医值得大家坚守

我对中医也有些期待和希望。首先，希望大家能坚持从事中医工作。很多大学生毕业后都不再从事与本专业相关的工作，选择转行，从事挣钱更多或者对自己事业、家庭更有利的行业。当然，这样的选择合情合理，但一般来讲，医生的梦想是治病救人，这个追求才是最重要的。作为一名医生，只要不是每天追求奢侈的享受，生活上不会有太大困难。

当前来讲，中医最重要的任务是什么呢？我认为就是要延续中医的传承。我有时候觉得中医都要断传承了，不知道再过五十年，还能不能延续下去？现在有些中医院，不要说发展，连生存都有很大困难。在这种情况下，医院不得不借助西医等其他的医疗方式，甚至借助一些中医并不赞同的方式来维持运转。我甚至看到有些中医院以西医为主，中医为辅。如果这种现象持续下去，可能大家对中医传承越来越丧失信心，甚至难以传给下一代。

藏传佛教也面临相似的情况。如果没有人教授、弘扬藏传佛教，那它有可能会断传承。因此，我们要领会前辈医师、大德们所讲授的珍贵道理并在实践中运用，只有这样，才能把中医传承给后人。与此同时，我们还要在不舍传统的基础上，借助现代的科学技术，坚持改革和创新，否则，在经济社会的大背景下，中医等古老的传统的确可能会消失。

坚持从医的初心

我经常和一些从事藏医工作的朋友讲：“作为医生，心里不能只关心赚多少钱，否则你的医术不一定很纯洁。这样不但对病人不负责、对自己的文化不负责，也是对后人不负责。这也说明你作为医生的心，已经被金钱所吞没了，医生这一职业的纯洁性会大打折扣。”所以，我还希望大家都能保持一颗纯正、坚定的心。既然大家的命运与中医这样一个伟大的使命有缘，那无论遇到什么样的困难，请大家都坚持下去。

我前段时间在加拿大蒙特利尔，有一天身体不太舒服，就去了当地的一家中医诊所。诊所的主人好像就是从中医科学院毕业的一对夫妻。丈夫做一些按摩、推拿的治疗，妻子

为病人开药。我在他们的诊所里开了点药，吃了以后感觉非常好，当天就见效了。

我当时问了一些加拿大人对中医的看法，他们都对中医交口称赞，觉得中医特别好而且非常方便。一般来讲，在很多西方国家里，生病一般要先由家庭医生诊断，如果病情严重的话，才会由家庭医生推荐到医院里做进一步检查。但是在中医诊所里，大家看完病就可以现场抓药。

开诊所的这对夫妻告诉我，他们来蒙特利尔并不是为了赚钱，而是希望尽可能地将中医文化传承下去，并将它推广到西方社会。此外，他们也希望能在西方的文化环境下多学一些知识。我觉得像他们这样不以金钱为目的的行医，就像莲花一样纯洁，出淤泥而不染。

从事其他类型的工作，比如做生意等等，做不好也不要紧，因为那毕竟只是个人的得失，但医生的工作做不好，就关系到他人的生命。医生和老师这两种职业，如果做得好，会对无数人起到非常大的帮助，但如果做得不好，不仅对他人有害，对自己来讲，后果也不堪设想。佛教认为，任何行为都会产生业力，而恶业非常可怕。如果医生不对病人的生命负责任，就像有些医生为了金钱、地位、名声等等，不顾

及病人的安危，就会造下非常可怕的恶业，后果极其严重。所以，医德非常重要。



行的不仅是医术，更是慈悲的情怀

希望大家心中始终有一种医生的情怀——慈悲，也就是佛教中观音菩萨的大慈大悲。医生需要有慈悲心，否则很多工作不一定对病人有利。世间当中有一种说法：律师的心是最硬的，医生的心是最软的。因为律师在打官司的过程中，哪怕明明知道雇主有罪，但为了打赢官司，他也一定要想办

法为其辩护。所以，律师的心可能是最硬的。但作为医生，无论在任何时候，心都是柔软的，看到特别可怜的病人，哪怕是自己的怨敌，也会全力以赴地进行抢救和治疗。这和诸佛菩萨的精神很相似，而有些经论当中也讲到，末法时代，诸佛菩萨的确会以医生的身份来救度众生。

我以前翻译过《释迦牟尼佛广传》，其中就讲到，释迦牟尼佛在因地时曾发愿成为医生。因为哪怕是世间的国王、大臣，也还是会造很多恶业，而当一名医生，就会给众生带来很大利益。医生的能力非常大，因此，不论是学中医还是西医，都非常有意义。

我以前身体不好，经常要去看病，每次都会小心观察医生的态度。如果医生的态度很好，我的心里就很轻松，如果医生的态度不是很好，甚至无缘无故生气，我就有点“紧张害怕”。虽然当面不敢说什么，表现得毕恭毕敬，但事后我会把它写出来。（众笑）当然，我也写过一些医生对病人的慈悲和关爱，有些医生的确是展现出了大爱无疆的精神。

我们生病的时候都会切身体会到医生的重要性，但可能是大城市里的病人太多的缘故，从医久了，有些医生对病人的态度会逐渐变得麻木。我昨天去看病时，看到来来往往那

么多病人，心想：如果我在这里做医生，可能也很难一直保持耐心和慈悲。所以我特别理解很多医生的心态和行为。

总的来讲，医生这一职业非常伟大，是病人们继续活着的一种因缘。因此，我们应该特别珍惜中医传统，将它传承下去。虽然在这个过程中，可能有很多人不理解、不支持，但我们还是要坚持做，因为从事这项事业并不是为了钱或名声，而是追求它本身的意义——治病救人。

昨天我遇到一位身居高位的藏族领导，他说："我现在不想当官，想辞职做一名医生或老师。人的一生当中，能从事一项对众生有意义的工作才是最重要的。"我是学大乘佛法的，价值观可能跟世间人不太一样。也许世间人觉得家庭、生活、名声是人生中最重要的事情，但我觉得帮助身边的人更重要。这是药师佛的加持和力量，也是医学工作者不可推卸的责任。有了这种责任感，大家就会令这个世界更美好！

中国中医科学院问答

『 *2015*年 *6* 月 *5* 日 』

（一）**问**：我是一名佛教徒，学过《药师经》，也有每天该做的功课。但我经常完不成当天的功课，该怎么办呢?

答：佛教徒的确应该每天做一些功课，这是很好的。我的功课比较多，但不论当天再累、事情再多，我都会尽量完成当日的内容，哪怕已经是凌晨一两点钟了，也会坚持。

每个人都要对自己有一点约束，因为放逸、懈怠、散漫的态度不会给生活带来太多意义。做功课是一种很好的训练，但功课应该选择诸佛菩萨加持过的内容，这一点非常重要。所以，当我们在选择每日的功课时，要么用智慧来选择，要么就请具有修证的上师、大德选择。

刚开始做功课时，内容不要安排太多，否则最后可能因为念不完而放弃，这一点也很重要。自己发过的愿，不管经历多少年，最好不要放弃。

从九五年七月份开始，我每天都会念诵一部祈祷文。虽然特别忙时可能会中断，但后面也一定会补上。从我的亲身体验来看，有信仰的人应该坚持每天做一些功课。

（二）**问**：我是中医科学院针灸研究所的学生。您在讲座中提到了医生要修心，能不能请您再详细地介绍一下，我们该如何修心？

答：一般来讲，医生运用医学知识为病人治疗，但如果医生还信仰佛教的话，也可以念药师佛心咒——“达雅塔 嗡贝卡贼 贝卡贼 玛哈贝卡贼 绕扎萨摩 嘎得耶索哈”来帮助病人，这同时也能达到修心的目的。

大多数藏医在正式接收病人前，都会念诵十万遍药师佛心咒，令药师佛的加持融入自己的心，从而能够更好地帮助病人。这就像人们在世间建立合作关系时，先要达成共识、培养默契一样。如果我们想和诸佛菩萨结上缘，就要修一定

的法，比如念十万遍心咒等等。在这样的基础上再去治病时，只要念几遍心咒或者药师佛的名号——“南无药师琉璃光如来”就可以了。

医生平时都比较忙碌，不一定再有时间修行，尤其是在现代社会里，更是人人都觉得自己特别忙。但事实上，大多数人都不知道自己究竟在忙什么，只是觉得每天都疲惫不堪。按理来讲，我们现在有非常便利的交通工具、快捷的沟通渠道，我们不应该觉得比以前过得还辛苦，但可能恰恰是因为生活越来越便捷、信息越来越多，应接不暇，所以才会感到眼睛酸、身体累。如此说来，这个世界真的是太“忙碌”了，可能只有离开这个世界，才有机会稍事休息。（众笑）其实，我们的身体并没那么忙，忙的是心，但只要我们修心，每个人都可以获得宁静、安乐。

那医生该如何修心呢？作为一个佛教徒，可以通过念诵“南无药师琉璃光如来”修心，这个名号非常重要。对于不信仰佛法的医生来讲，可以通过禅修来修心。美国就有很多医学院提倡禅修，很多医生都通过禅修让心回归宁静，尤其是在为病人诊断前，禅修非常有助于静心。

对医生来讲，静心是很重要的，否则，心烦气躁的情况下，看病也不一定看得准。有时候看到一些医生边发脾气边把脉，我就非常担心会不会误诊。

希望医生们能够通过这些方法，先让心静下来，再为病人诊断、治疗，这样比较可靠，也是一种修行。其实生活中处处都可以这样修行。

（三）问：在座有很多医生都在修行佛法。有人说，作为一个信佛的人，每天应该多花时间念经、磕头，但也有人说，行医本身就是修行菩萨道，医生应该花更多的时间在工作上。我们该如何在有限的时间里平衡念佛和工作呢?

答：有些人认为，修行就是在与世隔绝的地方闭关，但这种修行的力量并不是很强大，更强大的修行力量是将所学的知识、所发的善愿落在实际行动当中。

如果一个医生的心中充满了自私自利，不好好上班，每天只想憋在自己的房间里手捧佛经，不见得就是一名很好的佛教徒。好的修行人可以把佛教的精神运用在生活中。那什

么是佛教最重要的精神呢？归根结底就是菩提心，也就是在世间当中利益众生的心，这远比自己念经、禅修更重要。

所以，我一直都认为，自己的修行与利他比较起来，后者更重要。如果你是一名医生，即便没花太多时间念经，而是不忍众生生活在病痛当中，全力以赴地帮助他们，这样的无私奉献已经远远超过了念经或者其他佛教仪式的功德。



（四）**问**：刚才您提到了业力病的问题，业力病是怎么产生的？该如何进行治疗呢？

答：我们的心都有一个比较深层次的地方叫阿赖耶，一般来讲，善业和恶业全部都储存这里。众生的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识都比较粗大，就像大海的波浪一样。业力一般不会存在于这些粗大的心识上，而是储存在比较深层的阿赖耶上，而即使我们的眼、耳、鼻、舌、身、意都灭掉了，但最深层的阿赖耶是不会灭的。

当我们去世时，粗大的心识会灭掉，但细微的心识却会迁移到后世。这时，我们的业力也会随之流转，并很可能在后世体现出来。医生可能都有过这种经验：有些病人的身体看似非常健康，没有四大不调的情况，但是他却病得莫名其妙，这很有可能就是前世业力的体现。

我那天见到一对双胞胎，其中一个身体非常健康，另一个却差得不行。他们的父母百思不得其解："为什么两个孩子在同样的环境中成长，体质却相差这么大？"当时我就说："这也许与他们前世的业力有关。"因为不知道他们相不相信前世后世，所以我当时说的是"也许"，但这对双胞胎的例子，值得大家深思。

对每一个人来讲，除了自身的肌肉、骨骼、环境外，还有一种说不清楚的力量，而且每个人的状况都不尽相同。就

拿生病来讲，虽然有同样的症状，又接受了同样的治疗，但实际疗效很可能会天差地别。有些人好得特别快，有些人却恢复得非常慢，这也是业力的一种体现。

所以，研究生命的人，不论是医生还是心理学家，都应该对业力有一些认知。当然，有些人把所有的病都归类为业力病，也不太合理，但众生种种不同的疾病，有些的确和前世的业力有一定关系。如果我们能用更客观、更公正的态度来看待这一点，很多事情会有更多的思考空间。

（五）**问**：您在演讲中提到，有些医生迫于生活，会做出一些不好的事情。我相信绝大多数医生都是很好的，但的确有一部分人的行为不如法，而且医患矛盾也的确越来越多，这是否是医患双方的共业所引起的呢？

答：任何时代、任何群体当中都会有不如法的现象，即使在出世间的佛教团体中，大多数人都非常善良、信仰虔诚，但也免不了出现极个别行为不如法的人。医学界也是如此，但医学界同时也有非常多如法、善良、纯洁的工作者。

从客观的角度来讲，我们在讨论任何现象时，都应具体问题具体分析。我们不能把所有的医患矛盾都简单归结为共业，因为这种事情在不同的时间、环境下都可能发生。其实，大多数医患之间的矛盾都是社会中的个别现象，不能代表所有医患之间的关系。

因为大家现在一味追求经济利益，一些媒体也力求报道博人眼球的内容，而这些内容一旦发表之后，往往会产生放大的效果。于是，人们就真的以为医生和病人之间的关系已经到了如此复杂、恶劣的地步。世界上有许多好医院和好医生，也有很多配合医生治疗的病人，医患之间保持着非常好的关系，但人们却更乐意关注在极个别的现象上。

现在这个时代，一方面特别好，因为正能量可以在短时间内传播到世界各地，但另一方面也不尽如人意，因为一件小小的坏事，很容易就被放大，让人们误以为是普遍现象。比如，一旦媒体曝光了一个医生的非法行为，大家就会觉得这是医生群体的常态。同样的情况也存在于佛教的团体当中。一个出家人的行为不如法，人们就会觉得所有穿袈裟的都是骗子。

这个时代真是奇怪。在以前，如果某地发生一件事情，它就只是当地的一件事，但现在有媒体报道，小事的影响也会非常大，甚至导致人们对某一职业失去信心。

因此，我觉得现在的医患矛盾并不是共业，更不是所有的医生都不值得信任。我相信百分之九十的医患关系都是比较和谐的，部分医生的行为不能代表所有医生，而部分患者的行为也不能代表所有患者。

知识与文化的差异

——中国传媒大学演讲

『 *2015* **年** *6* **月** *7* **日** 』

主持人：

尊敬的索达吉堪布，各位嘉宾、朋友、老师、同学们，大家上午好！我是中国传媒大学宗教学与文化传播研究所的所长。

首先，我想先向大家介绍一首歌的几句歌词：

巍巍雄壮的雪山是我修行的地方，
茫茫无边的红尘是我抛弃的故乡，
常常慈悲的恩师是我永远的怙主，
深深密传的窍诀是我生生的珍宝，
满山鲜花的色达是我修行的圣地，
牛羊肥壮的雪域是我学密的地方……

这首歌曲的名字叫《修行之歌》，由索达吉堪布作词。堪布是四川甘孜炉霍人，生于1962年，今年是他出家的第三十年。作为四川喇荣五明佛学院的大堪布，索达吉堪布在过去的三十年中，弘法利生，饶益有情，注重教学，硕果累累——《显密宝库》《妙法宝库》《智悲宝库》为世人所关注。同时，堪布可谓足迹遍寰宇，法音响天下。

大家知道，藏文化从十一世纪开始向东传播，十三世纪达到一个高潮，进入二十一世纪后，作为给中华民族带来殊荣的藏文化载体。因应时代的需要，藏文化寻求传播的新方式、新途径，继续影响并改变着人类思想文化的进程，这也显示出藏文化伟大的生命力。索达吉堪布身体力行，是推动汉藏传统文化继承与弘扬的杰出代表。他发起的世界青年佛学研讨会、“启动爱心”的活动倡议、已付诸实施的善行等等，则是一个又一个的亮点。

作为本次讲座的学术支持单位，中国传媒大学宗教学与文化传播研究所成立于 2010 年。这个研究所主要是研究佛教、基督教、道教、巴哈伊教等宗教，力图创作并开发相关文化产品，努力推动传媒大学宗教学学科的发展，推动宗教

文化的发展与繁荣，加强与学术界、宗教界、传媒界的学术交流、开展项目合作，增进了解，广结良缘。

下面欢迎索达吉堪布为我们开示——



尊敬的所长、各位老师和同学们，大家好！很荣幸能来到传媒大学宗教研究所与大家一起交流。我先和大家分享一些我的观点和建议，之后也欢迎大家给我提出一些指点、批评。

现代人的思想和前人非常不同。以前的交通、信息都比较闭塞，人与人之间、民族之间、国家之间的信息往来并不是非常便利，但在二十一世纪的今天，我们则处于一个信息

爆炸的时代。我们每天所接收到的信息非常多，导致我们所要面对的问题、痛苦也越来越多。面对这样一个新的挑战，我们需要有效的应对方法，而人与人之间的互动、互信、互相学习不可缺少。因此，今天能与大家沟通、互相学习，我发自内心地欢喜。

我对“知识与文化的差异”有过很多思考，不过这几天刚从海拔四千多米的地方来到北京，我好像还有点低原醉氧，也许很多内容不能清楚地表达出来，但无论如何，我们今天可以一起思考。

知识不同于文化

我们经常听到人们这样评价别人：这个人的知识面特别广，是个文化人……绝大多数时候，人们都认为知识和文化是一个意思，但其实这两个词并不完全一样。从我的理解来看，所谓的文化，往往是传统积累的结果。从历史上来看，我们的民族文化、宗教文化乃至整个传统文化等等，都是历史延续的结果。也正因为如此，文化往往保存在人们的血液中，融入到生活的方方面面，甚至体现在穿着上。

在日常生活里，人们的确会在一些场合里，用“文化”代替“知识”。拿我自己来举例：我的父母不识字，既不认

识藏文，也不认识汉文，所以我经常跟别人说，我的父母没文化。但实际上，我的父母是有文化的，因为你能从他们身上清楚地看到藏民族的文化气息——他们穿着藏族的服装，讲着藏语，信仰着藏传佛教等等。他们身上的这些藏民族文化特色从没改变过。

很多人都混淆了“文化”和“知识”，认为有知识就是有文化，但这两者并不完全相同。“知识”这个词在藏文中叫“希夏”，就是所了知的东西。这样看的话，知识又可以分为科学知识、技术知识、历史知识、宗教知识、人文知识以及传媒大学所擅长的媒体知识等等。一个人可以学到很多知识，但不一定就有文化。现在人们经常讲，某某人是知识分子，因为他在学校里读完了本科、硕士、博士，甚至已经成为了博士生导师。但他是不是有文化的人呢？很难说。比如，一个汉族人广闻博学、知识丰富，但对汉族五千年来的传统文化一窍不通，那他未必是一个有文化的人。

文化无处不在，无所不包

文化可以体现在我们生活的方方面面。在来传媒大学的车上，有人给我倒了一杯茶，从倒茶这件事情上就可以体现出各地的文化。汉族人讲“茶满欺人，酒满敬人”。茶倒得

太满就是欺负人，而酒倒满了是尊敬对方。藏族人讲“茶不满，心不满”。茶一定要给客人倒满，否则就是不满客人的心愿。你看，各地的文化能体现在当地人生活的方方面面，虽然看似不同，但都有各自的价值。

文化也体现在诗歌里。拿藏族为例，六世达赖喇嘛仓央嘉措的情歌非常著名。他的情歌表面上看似讲述情节曲折的浪漫爱情，内在却包含了藏族人的生活传统以及佛教的很多思想，甚至是一些不能随意公开的甚深佛法教义。可见文化真的深入到人们生活的方方面面。

不要捡了芝麻，丢了西瓜

知识固然重要，否则我们将在这个信息时代里寸步难行，但与此同时，我们更要重视传统文化。其实，当今社会的很多知识都呈现碎片化，没有形成真正的文化体系，甚至可能永远都不会形成。以传媒为例，虽然新闻、影视、动漫等传媒技术能针对人们不同的兴趣爱好，为人们带来直接或者间接的快乐，满足人们的感官需求，但它们在十年、二十年乃至一百年后，会不会形成一种真正的民族文化呢？这真的很难说。

现在高校里的年轻人非常重视知识积累，可能早就把传统文化抛诸脑后了。也许有些传统文化在当代社会没有太大意义，抛弃了也就算了，但对于那些对生命有意义的传统文化，我们不但不能抛弃，还应该想尽办法保存下来，传承下去。

我们来到这个世界时，已经有很多优秀的传统由于种种原因而断代，这对我们自己和后代都无疑是一种巨大的损失，更是文化灾难，但还有一些传统，如果不立刻加以保护，则很可能断在我们的手里。因此，每个人都有责任去继承、恢复优秀的传统文化。

我经常对一些藏族的老师和同学们讲，现在的年轻人很喜欢西方的影视剧，变得越来越像西方人，甚至追求美容、整容，同时却丢掉了藏族的传统。年轻人跟老年人的爱好不同是正常现象，但我们每个人都应该反思一下，年轻人为了追逐新的乐趣、新的时髦，放弃自己老祖宗的珍贵“传家宝”，是不是值得呢？会不会成为历史的罪人？

在座各位应该都不缺知识，但缺不缺文化则不一定。有些人精通多种语言，精通电脑中各式各样的软件，但却不一定有文化。前段时间有一则新闻说，在一架刚着陆的航班里，

当大家在下飞机的时候，有两个人因为踩到脚而吵架。她们先用中文吵，然后又用日语、法语、英语吵，从飞机上一直吵到候机大厅，丝毫不顾及周围人的目光。最后在工作人员的劝阻下，双方才停止争吵。可见，她们都很有知识，懂得这么多种语言，但她们有没有文化修养呢？很难说。一般来讲，有文化的人不会在公共场合中影响周围人的情绪，也不会过于斤斤计较。

“他为什么那么聪明？”

我们只要仔细观察就不难发现，很多人都把时间浪费在没有意义的事上。现在有很多人都得了“低头症”，不管是坐火车还是飞机，但凡有时间，就是在看手机。但手机里的内容能不能提高我们的文化修养，为我们带来真实的快乐呢？不一定。我们无非是留意到这个人发了什么朋友圈，那个人发了什么微博等等，看来看去只会让自己心累。虽然也有人自得其乐，但从长远来看，这种生活不一定能为自己的生命带来真实利益。

尼采写过一篇文章叫《我为什么这么聪明》[1]，他说："我从来没有思考过那些不是真正问题的问题。我从来没有浪费过我的力量。"因为尼采懂得什么对人生有意义，懂得虚度光阴只会浪费自己的生命，所以他非常珍惜自己的时间，只学习有用的知识，不会浪费时间在那些对自己没什么用处的内容上。

学习也要有选择

现在网上也好、书店里也好，都有特别多的书，但真正有价值的书可能只是其中一小部分。大部分的作者在写书时都抱有商业目的，为了引起我们的兴趣，他们不仅竭尽所能地宣传自己的书，还会投机地说出各种相应我们喜好的语言。但这些书真的对我们有益吗？也许暂时能起到"心灵鸡汤"的作用，但从最究竟上来说，不一定有意义。

我曾经看过一本书，里面提到，市面上近一半的书都没什么价值，虽然有些畅销书当前非常流行，但一般要十年后才能看出它是否真的对社会和人心有意义。所以，我们一定要用智慧来选择要阅读的书籍。

[1]出自尼采自传《瞧，这个人》。

我自己特别喜欢看古大德，包括禅宗、密宗以及各宗派大师们的著作。因为这些著作已经流传了几百年，甚至上千年，它们的价值经受住了时间的考验。用佛教的话来讲，这叫做金刚语。这种语言有直接、间接、暗示等多层意义，不同的人可以得到不同的利益。像这样的书，就非常值得我们去学习。

大家可以去了解一下藏传佛教里的“五部大论”，其中包括了戒律、中观、般若、因明、俱舍等五类系统，就像世间大学里面的哲学系、宗教系、新闻系等不同学科体系一样。按藏传佛教寺院的传统来讲，这五部大论一般要花十六七年才能学完。如果能坚持研究五部大论的内容，你的心灵一定能得到提升、净化。



分数真的那么重要吗?

我对当前的教育现状也有一些思考。现在几乎所有的老师和学生都过分地重视分数，认为分数高的一定是好学生，分数低的一定是差学生。但分数并不能完全反映出一个人的情况。佛教当中讲，每个众生都有如来藏，都是一个有待开发的大宝藏，也就是说，每个人都可以提升。一味地用分数划分学生好坏，恐怕不是一个非常合理的方法。

十九世纪末的德国有一名老师，他特别重视学生的成绩，对其他方面忽略不计。在拍毕业照的时候，他按照成绩好坏给学生们排序，把成绩最好的一个犹太学生放在校长和自己的身边，同时将一个成绩不好的孩子放在最不起眼的角落里。这个受冷落的学生就是希特勒。后来希特勒在自传《我的奋斗》中说，这件事让他内心十分愤怒，也是他反犹情绪的开端。后来，希特勒非常努力，不但学识丰富，演讲也越来越精彩。我看过他的演讲，虽然我听不懂德语，只能看字幕，但我觉得他的演讲非常有煽动力。我想，如果他有很好的智慧和慈悲心，一定会变成一个非常不错的人，但是他却发动了战争，力图灭绝整个犹太民族。这多少都与那位老师一味重视成绩、忽略文化修养有关。

现在有很多学校一味重视学习成绩，尤其是亚洲的很多国家，普遍存在这样的问题。老师们有时候也能看出来，现在成绩特别好的学生，以后也许会变得十分傲慢，因为他觉得自己在班级里是佼佼者，嫉妒心和傲慢心随之增长，最后不一定有前途。而有些学生，虽然成绩不够优秀，得不到老师和家长的重视，但是却为人善良，处世得体，这样的人也许前途更光明。所以，我们需要对学生有一种全面的考核，不能过分强调分数的重要性，更不能百分百地用分数去衡量一个学生。

对于这一点我也深有体会。我见过一些有硕士、博士学位的出家人，我原本觉得，他们既然有这么高的学历，肯定能弘扬佛法，利益众生，但过了一段时间我就发现，虽然这些硕士、博士的学识不错，但人格不一定优秀，心理也可能比较脆弱，再加上一些从小养成的不良习惯，有时很难和人合作，遇到一些小小的事情，马上就垂头丧气，伤心欲绝。所以，成绩和能力之间并不能完全划等号，知识与文化修养也有一定的差别。

新闻报道上说，去年有一个学生考了 SAT 满分，非常自信地申请了美国的哈佛和普林斯顿等几所著名大学，但这些

大学却都拒绝了她的申请。美国大学给出的解释是，他们更希望录取懂得生活、有人情味的学生，而并不是只懂得学习、考试的学生。从我们的传统观念来看，如果一个考生考了满分，那他一定是个人才，没准是个天才，各个高校都应该抢着录取。这件事的背后就透露出一种心态——我们对学习成绩过分地执著。好像爱因斯坦讲过一段话，大意是如果一个学生总是得满分，并不见得是一件很好的事，因为他可能并不会生活，相反，能在一百分的考试中得七八十分的学生可能更优秀，因为他既懂得学习，又懂得生活。

弘扬传统文化的社会责任

我们讨论了知识和文化的区别，相比较而言，我更重视文化。我觉得每个人都肩负着弘扬传统文化的责任和使命。传媒大学的老师和同学们能在这方面作出非常大的贡献，因为大家的职业能影响整个社会的舆论。但如果大家一味提倡个人生活品质，甚至提倡为了赚钱可以不择手段，那不论是作品还是教出来的学生、编出来的教材，都不会在社会上起到正面作用。

作为一名佛教徒，我就对一些媒体的偏见有些意见。我觉得很多人对佛教一无所知，在影视作品中把出家人都描绘

成社会上的失败者，让人们觉得只有遭遇家庭变故、生活受挫的人才会选择出家，导致人们在公共场合见到出家人时，都觉得这个人要么是精神上有问题，要么就是在生活中走投无路了。

我也理解这种误会，毕竟在七八十年代，人们把佛教行为看成迷信。实际上，其他国家的人并不这样看。我在美国的时候问过当地人，他们影视剧里的出家人是什么样的？他们说，每个导演对佛教的看法都不一样，有不同的表现手法，但大多数人都为出家人塑造一种比较神秘、神圣的形象。

我非常希望二十一世纪的媒体工作人员能对出家人有一个更客观的评价，希望大家能用一种客观的态度，把佛教的本质呈现给大众。当然，社会上不排除有一些披着袈裟或者以佛法的名义行骗的人，但这些人并不能代表佛教。媒体对社会的舆论导向、对整个社会价值观念、对事实的呈现都起到很大作用，所以，媒体工作者在评价任何一件事情的时候，都应该站在公正的立场上，实事求是。因此，我非常希望大家在以后的工作中，无论是对宗教还是传统文化，尽量站在公正、公平的角度，陈述事实的真相，让大众获得客观的了解。

从日常生活着手，传承传统文化

我觉得每个人都有责任继承自己的传统文化，例如民族的建筑、衣着以及语言等等。现在有很多人在讲汉语时夹杂一些英文。可能现在看来这不算什么，但将来英语在我们生活中的影响可能会越来越大，很多人不得不讲中英“混合语”，这会对本民族的语言产生很大冲击。我平时也要求藏族的朋友们在说话时全部用母语，尽量不夹杂其他语言。虽然精通多种语言是很好的，但自己也应该保持母语的风格。

除了语言以外，现代人的穿着也已经基本西化了。前段时间在一所藏地的学校里，我们为每位老师配备了服装，藏族老师配藏族的服装，汉族老师配的就是西装。西装的确很好看，原本长相很一般的人，穿了西装以后就变得特别帅。由此也可以看出，西方文化已经深入到了我们生活的方方面面。现在穿唐装的汉族人非常少，大多数都穿西装，有些藏族人，甚至一些仁波切也开始穿西装。

总而言之，每个人都应该用智慧来观察生活，要有一种责任感，坚持本民族传统的语言、生活方式。只要坚持，就会有好结果。

关注知识与文化，更要关心生命实相

相信大家平时都很关心自己的生活，但也要关心社会、关心人类。从佛教的角度来说，我们还要关心自己的来世。我们应该在生活中运用智慧，选择性地关心最重要的问题，否则难免会觉得生活令人眼花缭乱，不知道如何取舍知识、书籍、工作，甚至伴侣。藏传佛教当中说，如果自己有智慧，就尽量运用自己的智慧取舍，如果自己没有智慧，就应该向有智慧的人请教，这有助于驱散迷惑。

不管是对知识的探索还是对文化的继承，每个人都有一份责任。人生无常，几十年转瞬即逝，如果我们现在还不承担起这样的责任，那有些机会一旦错过就再也得不到了。因此，有智慧、有知识、有文化的人要珍惜这样的机会。知识很重要，但更重要的是文化的继承、素养的提升。从我自身来讲，我也爱学习，爱看各种各样的书，但这只能帮助我积累一些知识，不能解决我的生死问题，更不要说解脱大事。所以，尽管平时再累，我也希望能尽量传播一些有用的佛教思想给大家，同时多了解一些世间知识。我觉得这样的沟通才是最有意义的。

中国传媒大学问答

『 *2015* 年 *6* 月 *7* 日 』

（一）**问**：我是在北京读大学的藏族学生，出生在拉萨，很荣幸从小就是一名佛教徒，而且很可能会终生信仰佛教。我想请问堪布，您觉得我们藏族青年应该向汉族朋友学习哪些东西？同时也希望堪布能送给我们藏族青年一句勉励的话。



答：不管是藏族青年、汉族青年，哪怕是中年人、老年人都可以信仰佛教，也可以信仰其他宗教。

我们生活在多元文化的时代，身边更是充满了各种媒体，我们有必要采取各种方便来充实自己。你刚才提到，可能有生之年中不会舍弃自己的信仰，我非常高兴。这是对自己的民族文化负责。任何一个民族的文化，都深入到人们的骨髓里、血液里、脑海中，这种宝贵的财产是无法用钱买到的，更无法用地位和知识换到。你们生活在大都市中，但没有舍弃自己的民族文化、宗教信仰，这非常值得赞叹。

我也见过一些藏族学生，在大城市里面生活一段时间后，该学的文化知识没学到，不该学的不良习惯倒是学到不少。有些海外的留学生也是这样，西方文化的优点没学到，倒是学到不少缺点。这非常可惜，对我们来讲也是一种损失。

我去过汉地的很多大学，见到过很多对藏传佛教颇有研究的老师和同学。我觉得作为一名藏族学生，既没有语言的障碍，又没有传统的隔阂，学习藏族的传统文化和藏传佛教应该是更容易的事。所以，藏族学生可以向汉族朋友学习这种对藏传佛教虔诚的精神。

前不久，我们佛学院召开了金刚萨埵法会，也有一些来自汉地的虔诚佛教徒，很多人即便不认识藏文，但还是可以念藏文的念诵。反观一些藏族领导和学生，很多人都不太会念。有一个藏族领导跟我说："我特别惭愧，特别不好意思！汉族人都会念《大自在祈祷文》《八吉祥颂》，还有课前课后的念诵，我却不会念。我作为一个藏族人连《大自在祈祷文》都不会念，太可笑了！我回去一定要好好学习！"极个别的藏族领导、学生的确有这种情况。当然，藏族中也有很多人在致力于保护民族文化，甚至世界文化。

我希望在汉地的藏族青年不要忘记自己的民族文化，尤其是母语。汉族人在这一点上就做得很好。我去过一些西方国家，发现汉族人到哪里都不会忘记汉语。我没听说有哪个汉族人留学回国后只说英语，不说汉语。当然，如果他只说英语的话，和父母沟通起来估计会有点麻烦。（众笑）总之，我也希望藏族青年，不论在汉地还是国外，都不要忘记藏语。此外，不论到哪里去，多学习当地优秀的知识和传统，尽量不要去不好的地方，不要学习不好的知识。

我听说传媒大学可能有二三十个藏族学生，我特别希望你们能认认真真地学习，不要把时间浪费在不必要的事情上。同时，不要忘记藏族的高尚品德。

认真学习和不忘品德，就是我对各位藏族学生的希望。扎西德勒！

（二）**问**：我是一名来自北京第二外国语学院的大学生。我觉得学习和生活中有太多烦恼和修行阻碍，所以我有时候会有想要出家的想法。但顾及父母肯定舍不得，而且他们年事已高，我要好好地赡养他们，所以，这对我来说是一个两难的选择。能不能请您为我开示一下？

答：在人生中体验到痛苦、烦恼是正常现象。我以前写过一本书叫《苦才是人生》。刚开始很多人都不同意这个书名，但大家慢慢就理解了。

生活中确实有许多痛苦，但我不建议大家一遇到痛苦、烦恼就出家。刚才我也讲了，大家受到影视剧的误导，以为遇到烦恼、痛苦就应该出家，其实我出家的时候，不是这样的。

年轻人在生活中遭遇各种烦恼是常有的事，我们要对此提前准备：一旦遇到各种痛苦，我该如何面对？如何保持坚强？如何战胜困难？心的力量不可思议，如果我们心里对贪嗔痴等烦恼有所准备，依然可以在生活中找到乐趣。

我不论在学校里，还是在一些佛教信众当中，都经常这样讲：遇到痛苦不要马上出家。出家是一件大事，有很多人在出家后又选择还俗，尤其是那些因为失恋、失业而出家的人。《毗奈耶经》中就有这样一则公案：佛陀时代有一个人，因为丈夫死了，心里特别痛苦，于是就出家了。在过了一两年之后，她心里的忧愁慢慢平复，心情逐渐变得快乐的时候，又还俗成了在家人。

可见，很多人在遇到痛苦的时候，都会产生出家的想法，但这种想法往往不可靠。如果你在开心的时候，对轮回产生了真实的出离心，这个时候出家才是最好的。

此外，以前人们有兄弟姐妹，一个人出家了，兄弟姐妹还能照顾父母。八零后的孩子大多是独生子，如果独生子出家了，很多父母也是很难过的。可能再过二三十年，情况会好一点。所以，我觉得出家这件事要慢慢观察，不要一遇到痛苦就出家，其实出家后也会遇到痛苦。

（三）**问**：我是一名传媒工作者，近两年也开始对佛教有一些了解。我觉得佛法真的是可以对治生活上的一些问题。我接触过一些上师，不同的上师让我念不同的经文、咒语来解决生活中的不同问题。我相信念咒、念经的确能解决一些问题，但我同时有一个疑问：我们在学佛的过程中，如何才能保持正信，避免迷信呢？

答：念诵佛教的咒语、经典确实能起到作用，但更重要的是理解佛教的教义，如“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”的道理。诸佛菩萨的咒语、名号的力量、经文的加持不可思议，对生活中的一些违缘和痛苦有一定的缓解作用，但是不是每一个人都能感受到呢？也很难说。就像一服药，不同的病人吃了，有些人的症状的确能缓解，但有些人却未必，这取决于病人自身。

我们在生活中接触到不同的仁波切、上师，只要他们是真正的善知识，那我们就可以依教奉行，修行的过程中不要带有排斥心理。

你刚才提到了正信和迷信。“封建迷信”这个词在七八十年代经常使用，那时有很多人都把佛教看作封建迷信，甚至现在还有一些老人这么说。但到了今天，很多人已经不再

认为佛教是封建迷信了，因为不论是在西方还是东南亚，很多高等知识分子、科学家也开始纷纷加入佛教团体，想要通过修行达到佛教里面不可思议的境界。像爱因斯坦、罗素等人，他们对佛教的了解还是很深刻的。所以，如果大家还是一味把佛教当作迷信是不合理的。

迷信指的是迷茫、盲目的信仰，而佛教则是一种智慧的信仰。也许极个别佛教徒比较盲目，对佛教、科学都不是很理解，确实有些迷信，但还有很多人都是正信的佛教徒。总而言之，我觉得大家应该先对佛教的思想加以了解、认真学习，这是很重要的基础。



（四）问：大乘佛法如何与世间法圆融?

答：大乘佛教的核心思想是利益天下的一切众生。所以，日常生活中的点点滴滴都可以融合佛法，利益众生。我看到一篇关于日本的文章，里面说日本人特别不喜欢给别人添麻烦。我们在生活中做任何事情，说任何话，心里也可以这样想："我要尽量为别人考虑，不给对方添麻烦。"如果能把这样的信念用在生活当中，那就是大乘佛教的行为。

学习大乘佛法不一定要出家，外在的形象和仪式都不是最重要的。我们如果能在日常生活中，哪怕是在坐电梯、坐车的时候，给别人让一个座位、留一点空间，就是把大乘佛法融入了生活，是大乘菩萨的行为。

（五）问：我对佛经里面所描述的种种不可思议的事情有一些质疑，这会不会不如法呢?

答：佛陀的加持、咒语的加持的确不可思议，一般人很难相信，这也情有可原，但我们通过系统地闻思学习就会明白，原来佛的智慧真的是不可思议。我并非因为自己是佛教徒才这么说，更不是在给你们洗脑，做梦都没这么想过。我

是站在客观的立场跟大家交流，我觉得自己有责任和权利把我所感受的佛法加持分享给大家。这种加持经得起观察，经得起推敲，并不是一种感性、疯狂的迷信。

在这个世界上，有一种超世间的智慧，这种智慧收录在浩如烟海的《大藏经》中。如果我们能去翻阅、研究，相信每一个人都可以得到不同程度的利益。

佛教的智慧非常深奥，可能大多数人都因为工作、家庭、生活等种种原因，没有机会接触，但大家很有必要静下心来，认真地看一下佛陀到底说了什么，佛陀的追随者们，如古印度的龙猛论师、无著论师等二胜六庄严[2]究竟说了什么，如果我们能在这方面花一些时间，会非常有意义。

（六）问：我是中国传媒大学的博士后。我发现，最近一二十年，东亚地区的基督教人口增长得非常快，同时，我也关注到西方人对佛教非常感兴趣。我想请教上师，您对佛教的国际传播现状和未来趋势有什么样的展望？

[2]“二胜”指释迦光和功德光，“六庄严”指龙猛论师、圣天论师、无著论师、世亲论师、陈那论师和法称论师。

答：藏传佛教大概是在六七十年代开始向海外传播，在法国、英国、德国、美国、日本以及澳大利亚等三十多个国家中，都成立了不同规模的佛教团体、寺院、中心还有学会。藏传佛教的确在以美国和加拿大为主的西方国家非常受欢迎。

我去过海外的一些佛教道场，发现佛教的传播方式还有待改进，因为很多佛教中心好像并没有着力于佛教的精髓——讲经说法。如果我们能将释迦牟尼佛以及历代大德所传下来的智慧结晶传播到人们的心里，这才叫做佛法兴盛，否则修再多金碧辉煌的道场、精舍或中心，恐怕也不能代表佛教兴盛。

我认为真正的宗教应该是心灵的宗教，而只有深入人心才能长住世间。我也留意到，有些宗教用各种各样的方式传播，甚至在一些大学里面设有专门的神职人员，经济实力也非常雄厚，传播速度比较快。但这样的传播方式能否让教义传承下去？仅仅让个别人皈依或者成立一些家庭道场究竟有没有意义？这都很难说。

我认为，佛教很有可能在世界上越来越受到认可。我看到很多西方的佛教徒，原来非常虔诚地信仰其他宗教，后来却对佛教心悦诚服，因为他们认为佛教更经得起智慧的观察，

以自己的智慧无法驳斥中观、因明中的理论。而其他的个别宗教，好像是完全建立在信仰之上，很多人都对此难以接受。佛教是一个智慧的宗教，如果因缘具足，将来可能会在世界上发展得更好，但这也要看因缘，有些因缘并不像我们所想象的那样。

（七）**问**：我毕业于北京大学哲学系，博士毕业后，在北京的一所高校任教。我们在教授传统文化中遇到了一个问题。就像您刚才说的，文化需要传承，但由于种种原因，传统文化的传承断了，我们现在可以说是在进行文化重塑，而这是一个非常艰难的过程。我在教学生的过程当中发现，很多人根本不关心文化的问题，也不关心智慧的问题，他们只关心文凭、证书和工作。能不能请您分享一下，佛教是怎么教育弟子的？能不能给我们传一个能启发学生善心的窍诀？

答：从佛教而言，尤其是藏传佛教，目前不存在断传承的现象，但儒家就不一样了。我翻译《弟子规》的时候说过，虽然现在有不少有识之士都在想办法恢复传统文化，但这有一定的困难。

可能有些人已经意识到了传统文化的价值，觉得它非常珍贵，不应该让它在短短的几十年中毁于一旦，而且觉得我们正在面临文化危机、历史危机、传承危机。虽然大家都感觉到了这样的危机，但好像也无能为力。就像佛教里面讲的那样，断臂母亲的孩子落到水里，母亲在岸上一点办法也没有，只能哭喊。

很多人觉得，在现代社会里，传统文化并不是百分百有用，但至少百分之七八十都能对人心、生活有所助益。有了文化，人才像一个人，如果没有它，我们就像考试机器、知识机器，没有人情味。

藏传佛教虽然也经历了特殊历史时期，但有相当一部分灵魂人物一直没有放弃延续传承。拿我自己来讲，我特别感谢我的上师，如果我年轻的时候没有遇到他，我可能也会出家，但不一定清楚什么是佛教。因为刚开始时我认为，出家就是换上庄严的僧服，把头剃得光光的，在寺院里面天天敲锣打鼓。因为我的嗓音非常洪亮，我还觉得自己可以在寺院里当维那师。我以为这就是我的价值。但遇到上师之后，他让我明白了一个道理——作为一名佛教徒，一定要有知识，更要有震撼心灵的智慧。在藏传佛教当中，确实有很多大德，

一生之中都在践行这样的使命，使藏传佛教一代一代地传承下来。

我们佛学院培养了一些堪布，有些人确实学得很好，他们可以继续往下传，一两代内都不会有断传承的可能性，因为文化掌握在人的手里就比较容易延续。

我认为，作为一名老师，不管是弘扬传统文化还是传递现代知识，都要有一种坚定的信心，不放弃，坚持下去！藏地的很多老师一开始发心非常好，但到最后迫于买房子、还贷款的压力，对文化传播逐渐失去兴趣，甚至转到一些更赚钱的行业里去。原来的使命感慢慢淡化，不要说传统文化，连传播现代文化的勇气都没有。老师是非常伟大、非常光荣的职业，虽然经济回报并不是特别丰厚，但这份工作非常有意义。佛教讲“善有善报”，只要坚持，善的果报会出现的，你的付出不会白费。

总而言之，我觉得老师应该持之以恒地为学生们传播一些善的、健康的、真善美的智慧，这一点极为重要。

佛教视野中的物质

——华南理工大学演讲

『 2015年6月12日 』

尊敬的院长、老师和同学们，大家好！很高兴今天有机会跟大家面对面地交流。两年前我们也曾安排过一次这样的机会，但当时我恰好拿到去美国的签证，不得不离开广州，从北京飞往美国，所以当年没能和大家见面。但值得高兴的是，今天我们终于又有因缘相聚。

对于生活在二十一世纪的人来讲，物质条件比以往任何一个时代都丰富，这一点大家也清楚。但与此同时，人们的内心却感到前所未有的浮躁、忙碌，似乎已经失去了生活的平衡。物质进步的确为我们带来一定的快乐和便利，但同时也带来许多冲击，令很多人在忙碌的生活中对人生的价值和方向感到迷茫，很少有人能真正地感到幸福和快乐。

从小学到大学，我们投入了大量的时间、精力、金钱，虽然学到了很多科学知识，但人文关怀的理念却很少接触。我们上物理课、化学课、生物课、数学课……但这些课程几乎不会教我们如何去关爱他人、孝顺长辈。因此，我觉得老师、科学工作者、宗教人士非常有必要面对面地沟通，消除彼此间的疑惑和不满，共同探讨如何提高当今社会的人文素养。



佛教对“物质”的分类

我想在座的各位对于“物质”都有着比较深刻的认识，我今天也很乐意和大家分享佛教在这方面的智慧和理解。

我不太愿意讲太多佛教名词，因为大家可能对这些词比较生疏，不理解它们的含义，所以它们不一定会对交流有所帮助。当年霍金在清华大学演讲，五百元的入场券一票难求，但因为霍金用的几乎都是专业名词，现场有很多人打瞌睡，甚至临时退场。听说霍金当时特别失望。当然，像清华这样的高等学府，科研实力应该很不错，但不同领域的人交流起来，太多的专业名词可能还是会造成障碍。

我对这一点也深有感触，因为不论我到哪里去讲中观、唯识、密宗或者显宗的内容，那些比较专业的词语，即使是受过高等教育的大学师生也不容易理解。比如说，佛教中的一切有部将万法分为五类：心法、心所法、色法、不相应行以及无为法。其中的色法，指大种和大种所造，这里又可以再进一步分为：有见有对色、无见有对色以及无见无对色三种。有见有对色指我们能触到、摸到、看到的种种法；无见有对色指的是像我们的眼根、耳根、鼻根等等，虽然是存在的，但是我们见不到；无见无对色也叫做无表色，指我们看不到的一种色法。诸如此类的名词，对没有系统闻思过佛法的人来讲，一开始都比较难以理解。

由此也可以看出，佛教早在两千多年前就已经对物质世界进行了系统而深入地分析，而且这种分析非常有趣。佛教认为，物质是由地、水、火、风等四大组成的。这四大并不是我们平时所说的大地、海水、火焰、狂风，而是四种特质。比如说，所谓的地大，指事物坚固的特质；火大指物质能够成熟的特质；风大指流动性、动态特质；水大指能够互相聚集成一体的特质。这与物理学中物质多样性的概念不谋而合，也就是说，一种物质可以同时存在多种属性，这种物质也被称之为多样性物质。

佛教对物质的精准剖析

物质经过分解成为微尘，如果我们继续分解微尘的话，就会得到佛教中所谓的邻虚尘，也称极微尘，而它再被分解下去就变成了“空”。

“邻虚尘”这个名词出自《楞严经》，指的是不能再分割的粒子，再分下去就只能是“空”了，它相当于量子物理学中的普朗克尺度。在量子物理学中，因为不确定性的存在，普朗克尺度被用来定出最小单位的能量、长度、时间，而邻虚尘则是在佛法中被用来表示最小粒子。量子物理学认为，

所谓的粒子都是由能量构成的，但能量又是从何而来的呢？量子物理学家目前还没有给出答案。但从目前的研究成果来看，量子物理学和佛教中的很多道理是相通的。因此，我相信佛教中有很多值得科学家借鉴的思想。

我以前读过一篇文章，作者是斯里兰卡的罗睺罗·化普乐。他是一位大学教授，也是一所佛教研究院的院长，他不但精通现代的一些科学知识，也精通佛教理论。他在文章里提到，有一次他去参观离巴黎不远的一处核研究中心，并向工作人员介绍了公元四世纪无著菩萨对原子的“佛教定义”以及抉择空性的方法。现场的科学家们都惊叹于这一千六百多年前的东方智慧。他们说，即使是现代物理学对原子的最新发现，依旧没有超出无著菩萨的定义。大家有时间的话可以读一下这篇文章，相信你们会非常受启发。

没有脱离心而独立存在的物质

在某种程度上来讲，佛教对物质的认识和所谓的“常识”有所不同。佛教不承认任何与心无关的、独立存在的物质。换句话说，任何一个事物的生、住、坏、灭都和我们的心密切相关。比如，在大家的观念里，这可能就是一张桌子，一

个麦克风，但实际上，它们的存在与各位前世的业、今世的心以及各种习气密切相关，但很多人都可能并不了解这样的关系。

《楞严经》中还讲到："一切众生，从无始来，迷己为物，失于本心，为物所转。"所有众生从无始以来到现在，被虚妄不实的外境迷惑，无法认识自己的本心，内心随外境而转。我们从这个道理中可以了解到，如果一味地关注外部世界，丝毫不考虑心的影响，这种研究是不究竟的，很难带我们真正了解物质世界。为什么这么讲呢？因为每个人对世界的觉知，比如世界是美好还是丑恶，是复杂还是单一，是微妙还是平凡，都与观察者的主观意识息息相关。

又比如，我们现在共处在同一个空间，可能有人感觉舒适、悦意，同时却有人感到不适，甚至痛苦。这与每个人自身的业力以及心的状态有关。佛教将果报分为异熟果、等流果、增上果和士用果四种[3]，而这个例子就可以用增上果来解释。

---

[3]异熟果主要指果报异时而熟，比如今生种下的因在后世成熟；等流果主要指从被异熟果所牵引沦落的恶趣中解脱出来以后获得人身时所感受的报应；增上果指成熟在外境上的果报；士用果指造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。——整理自《大圆满前行引导文》。

就像我前面所讲的，任何物质的本体都是空性。也许你们读过《金刚经》，里面就讲："凡所有相，皆是虚妄。"归根结底，这些"相"只不过是吸引眼球的外在表象而已，而它的本体并非真实存在。当我们把心与外境联系在一起考虑时就会知道，原来一切都是因缘而生，而这种因缘的理论，在佛教中称之为"缘起观"。

早在两千五百多年前，佛陀就在《缘起经》中宣讲了缘起观，简单而言，即因缘聚合时，外境显现；因缘消散时，外境随之改变。当我们真正领悟因缘规律时就会发现，原来一切外境真的都是心的造作，再深入观察时甚至会发现，原来所谓的"心"也不存在。正如《金刚经》中说的那样："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"这并不是一种玄乎其玄的说法，而是当我们真正观察时，我们的心，包括生活中所产生的贪嗔痴等烦恼，都了不可得。《维摩诘经》中也讲："心亦不在内，不在外，不在中间。"原来，心不在身体内，也不在外面的物质上，更不在内外之间。

站得高才看得远

可能大家在来听讲座之前，没想到我会讲空性的道理，可能很多人甚至是第一次听说空性，觉得云里雾里的，但如

果大家能再深入了解就会发现，佛教的这种智慧非常深刻。就像王安石在诗里面所描绘的那样："不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。"当你到达山顶上时，任何浮云都不会再遮挡你的视线，所有的景色都一览无余。朱清时教授也曾说过："科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。"我曾经问他："作为一个科学工作者，又是多年的校长，你出于什么考虑这样说呢？"他明确地回答说，当代物理学的研究结果越来越趋近于佛法中对宇宙本质的描述。由此可见，我们完全可以在佛教的智慧中找到真理。

虽然我身穿僧服，在这里夸赞佛教，但我没有刻意打广告的意思，我做梦都没这么想过。佛教历史上有一位大德曾经说过："我并不偏袒佛教，也不偏袒其他宗派，谁的观点是真理，我就追随谁。"这句话很客观、公正。我今天也既不刻意赞叹佛教观点，也不刻意赞叹科学的观点，谁的观点有道理，我就赞叹谁。

那我们究竟该如何正确认识物质呢？实际上，物质虽然显现为色法，但本体却是空性，虽然本体是空性，但又显现为色法。虽然科学家们一直在努力了解物质世界的真相，但事实上，我们通过自身的长期修证，就能现量见到。



看藏传佛教如何培养综合性人才

有人把佛教当作一种非常神秘的宗教，认为它与科学格格不入，但当人们盲目相信科学的权威时，其实也在不知不觉间，把科学变成了宗教。事实上，佛教不仅仅是一种宗教，藏传佛教的寺院更是教育机构，承担着传承知识的责任。比如说，寺院一般会教授《时轮金刚》和工巧明，即天文学和建筑学。藏地的桑耶寺、布达拉宫等诸多寺院，在上千年的岁月中承载着独特的建筑风格和建造技术，而这些传承都是在寺院中完成的。此外，寺院里面还教授因明学，即逻辑辩论。去

过藏地寺院的人可能都见过辩论的场面。当人与人之间有疑问、不解时，就可以通过辩论来理清楚，这传承自一种非常特殊的印度学派。现在的博士生答辩恐怕都达不到藏传佛教辩论的激烈程度，这也是藏地寺院生活中非常精彩的一幕。

很多人对寺院的刻板印象就是菩萨像、老和尚和香客。但这并不是一所完备的藏传佛教寺院该有的样子。一所完备的寺院更像是一所研究院，里面的人研究天文、地理、建筑，包括临终关怀等等。他们不仅关注今生的生活，还关心死后的去向。不论是谁，只要在生活中遇到困难、痛苦、疑惑，都可以到寺院里向大师求教，因为他们不仅精通佛教教义，而且还对人文、历史等世间学问很有见地。他们这种无与伦比的智慧，可以帮你答疑解惑，引导人生的方向。虽然并不是所有的藏传佛教寺院都这样完备，但大多数都在培养综合性人才，而不仅仅只是一个烧香拜佛的场所。

大家可以有意识地去了解一下，看看藏传佛教的出家人究竟在学些什么。此外，他们并不是三四年就能从寺院毕业，很多人都要学习一二十年，甚至终生。所以，从某些角度来讲，藏传佛教出家人和世间大学生在学习的深度、广度等方面有一些差别。

我认为，为了生活或者某一项工作能有所突破，科学家可以把研究重心局限在单一的主题上，但综合性的研究更重要。这就像一个人在开车，如果他只懂修轮胎，那一旦其他零件出现故障，他就会束手无策，非常痛苦。因此，藏传佛教非常重视培养综合性人才。

被忽视的重要的学科——心智科学

现在台湾、香港还有美国等地，有很多人把心灵的科学叫做“心智科学”。台湾的陈宇廷在一本书里把“心智科学”称作“觉性科学”，大致也是一个意思。现在学校所传授的知识主要是自然科学和社会科学，但这并不能完全满足我们生活中的需要。生活中所遭遇的种种烦恼和疑惑都需要心智科学解决。总而言之，这样的知识对我们非常重要。

我衷心希望科学家们能在未来的工作中，既研究外在的物质，同时也关注外界与内心之间互相依赖的关系。如果我们忽略了这些因缘，仅仅研究一粒微尘或一个细胞，最终得到的结果不会很究竟。因此，大家很有必要了解缘起观，了解佛教如何解释这个世界，了解当前的科学又如何解释这个世界。如果能将这之间的关系弄清楚，那你在研究中的思考会更有深度、更有价值！

华南理工大学问答

『2015年6月12日』

（一）**问**：佛法中经常谈到“色不异空，空不异色”。那物质究竟是空还是色？如果物质是色，那空又是什么？

答：实际上，我刚才已经介绍了“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”以及“缘起性空”的道理。色法的范围比较广，色、声、香、味、触都包括在其中。虽然色声香味触能显现，但它们的本体并不存在，就像是镜子中的影像，虽然能清楚地显现，但本体却不成立。因此，色实际上就是空，空实际上就是色。

再举个例子，虽然水月可以呈现在湖水中，但它并不是真实的，是“空”的。从这个角度来看，空和显现是同体而非他体。这就是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的道理，佛教里面也叫“现空双运”。

如果一个人能真正领悟现空双运，那他甚至可以没有任何阻碍地穿墙过壁，但如果只是理论上了解，那还远远无法达到这种境界。

佛教不同宗派对空的观点也略有不同。有实宗只抉择一切万法为空，唯识宗进一步抉择万法唯心所造，而中观宗将心和外境都抉择为空性。这种空并不是实有，也并非断灭，而是远离四边八戏的一种境界。

问：您用湖中水月来说明现空双运的道理，但前提是月亮存在于空中，否则湖中不可能会有水月。所以，从逻辑上说，天空中的月亮是第一，湖中的水月是第二，对吗?

答：的确，因为天空中有月亮，所以水月才可以显现，但这个比喻的目的并不是讨论月亮和水月的关系，而是说明显现如梦如幻，也就是说，水月即是空，空即是水月。

恰恰因为空的原因，所以万法可以显现，与此同时，恰恰因为万法可以显现，所以它必定是空。“空”并不像有些人所认为的那样：“瓶子里面的水倒掉后就是空。”事实上，在瓶子显现的当下，它的本体就是空性的，如果本体不是空性，瓶子就没办法显现。瓶子的显现是色法，本质是空法，

一个是现象，一个是本质，这也叫做“现空无二”或者“明空无二”。

（二）**问**：我对朱清时教授那句话有不同的看法。虽然他说：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”但是，如果没有科学家帮助我们认识自然界，佛教大师能够达到那样的高度吗？例如，如果没有经过科学家千辛万苦地研究，我们就不会发现电，更不会发明空调。从这个角度看，会不会是科学家帮助佛教大师认识世界？

答：我曾经和朱清时校长交流过，当时我对他这句话也有疑虑，所以我问他：“这句话如果是一个佛学家说的，我还可以理解，这是出自对佛教的赞叹和信心，但你作为一个科学家，尤其是中国科技大学十多年的校长，为什么也会得出这样的结论呢？网络上甚至有人说你被佛教洗脑了，你怎么看？”他认为，佛教大师通过禅修，在两千年前对宇宙本质的认识，与当代物理学家的研究结果基本一致，而禅修的方法都能在经典中找到。从他的回答里不难看出，他是发自内心地认同佛教。

还有一点值得注意的是，虽然当代人觉得电、空调非常重要，但佛陀并不是迎合各个时代人们的喜好而讲法。佛陀宣讲的是我们如何面对、解除生命中的种种烦恼，如何面对生死，前往解脱的道理。

朱清时教授并没有说："佛学家千辛万苦到达山顶的时候，科学家早已等候多时。"因为时间上也不现实。科学只发展了几百年，而佛教已经存在了两千五百多年。这两千五百多年中，无论是对外界物质还是心识的研究，佛教的智慧都是最成熟的。正因为这样，爱因斯坦也说过："如果世界上有一个宗教不但不与科学相违，而且每一次的科学新发现都能够验证她的观点，这就是佛教。"他还说："我虽然不是一个宗教徒，但是我如果有一个信仰，我愿意信仰佛教。"

我去爱因斯坦故居的时候也问过关于他的事情。工作人员说，爱因斯坦临死之前的确考虑过皈依宗教。据说他还在遗嘱中交代，他死后什么都不留，骨灰要撒在空中，与宇宙融为一体。这可能是他安住于空性的一种表示吧。所以，我觉得我们可以相信某些科学家，承认他的权威，但同时也要观察他们在其他方面的觉悟。

（三）**问**：人死后到底有没有灵魂？如果有，那当我们濒临死亡的时候，在轮回里有没有选择的余地？我看到有些佛教徒在去世时会请出家人念经超度，这能不能帮我们在轮回里自由选择去向？



答：每个人都应该重视死亡，因为不论你富有还是贫穷，未来的几十年中都必定要面对它。很多人不敢面对死亡，甚至连提都不敢提，但回避、忌讳的态度于事无补，大限来临时，谁也逃脱不了，到时再着急、再困惑、再畏惧也没用。所以，有智慧的人，应该提前有所准备。

我们计划今年在泰国召开第五届世界青年佛教研讨会，主题就是“临终关怀”。我也问了一下岭南临终关怀的情况，很多老师都告诉我，有些地方做得非常好。临终关怀真的对每一个人都非常重要，大家应该在身体健康的当下就思考这个问题：人有来世吗？

如果人死如灯灭，那关不关心来世就显得无所谓，人死后就像火焰灭了，水渍干了一样，不会留下任何痕迹。但人肯定会有来世。因此，临终做一些法事、念经非常重要。当然，念经并不能保证每一个人都不堕地狱，但至少有一部分人能通过念经、观想而转生天界。如果想要在死相现前时抓住机会往生，我们就应该在活着的时候，有针对地修行。

对于有些人而言，因为前世业力非常严重，死时可能根本来不及观察死相，更来不及选择往生的去处。在这种情况下，其他人帮忙念经就显得更加重要。虽然不能百分百地保证解脱，但仍然会有相当大的帮助。

很多西方人都在研究西藏中阴救度方面的教言，如《西藏生死书》《中阴救度法》等等，很多学者甚至将死亡当作一门科学来研究，认为身体只是灵魂的一个载体，今生结束后，灵魂还会继续流转。但在很多地方，人们活着的时候对

死亡避而不谈，面对死亡时却又手足无措，但那时候什么都晚了，毕竟做事情，最好提前有所准备。

（四）**问**：您刚才说人有来世，但这跟我们平时的主流宣传有非常大的差别。我们学哲学的讲究论证，您能不能给出一个例子，证明有前世后世呢?

答：我和很多地方的科学家们都讨论过这个问题，也引用过很多的论据，包括现实生活中的案例。此外，我还翻译过一本书叫《前世今生论》，也叫《生命的真相》，大家方便的时候可以看一看。这本书既引用了科学证据，又包含了传统思想，作者是藏地非常著名的一位学者。

佛教思想和社会上的主流思想还是有一些差别，大家一开始对前世今生这样的观点抱有怀疑是很正常的。但大家不要停留在怀疑的阶段，而是要去了解、去研究，否则，怀疑永远不会消除。

我们经常在生活中发现这样的现象。一对同卵双胞胎，不论是基因还是成长环境都是一样的，但两人可能从小就在智慧、性格、爱好等方面有所不同。又例如，在座的各位从

小都有各自的喜好，有时候甚至会对一些没有深入了解过的知识有似曾相识的感觉，学起来也得心应手。这是什么原因?其实这都是前世延续下来的习气，而且我们的习气还会不断地延续下去。

美国有一位史蒂文森博士(Ian Pretyman Stevenson)，他在加拿大、美国、泰国等地收集了两千多个回忆前世的案例，出版了十余本书，其中一本叫《二十案例示轮回》（*Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*）。史蒂文森博士去世后，他的工作被弗吉尼亚大学的塔克尔博士（Jim B.Tucker）继承下来。塔克尔博士又在印度、美国和加拿大等地收集了许多案例。我去年在美国和他有过交流，他告诉我，本来他不相信前世后世，觉得这可能只是人们的一种臆想，但在研究过这个课题后，他确信轮回存在。

所以，如果我们对一些不熟悉的领域有怀疑，那最好是能深入了解，甚至是去研究一下这个领域，这样才能下判断。如果不接受这一观点，那也要给出非常确凿的理由，这才是一种科学的态度。历史上有许多能回忆前世的案例，其中不乏没有任何信仰的人。与此同时，迄今为止还没有任何人能提出确凿的证据来推翻这一观点。这样看来，我们不得不接

受前世后世的观点。如果大家可以看一下《生命的真相》这本书，应该能对前世后世有更深入的了解。

问：塔克尔博士虽然找了很多案例，但这些案例是否在某种意义上是可重复的呢？比如说外国人造了一部手机，我也仿造一部，因为他的工作可被重复，所以能证明他的制造方式是正确的。那我们能不能重复一些指标，来认证某人前世做过什么事？

答：讲到重复性，我想到另外一个问题。到目前为止，中国在科技创新方面还不是很先进，诺贝尔奖得主也比较少。我想这可能和我们的教育方式有关。中国的教育模式主要是观摩式的教育，孩子从小都是在统一的课程和思维模式下成长，很少有机会能自由发挥并拓展思维。这样一来，我们不得不在很多领域中复制其他国家的产品。

回到前世今生的话题。一个人前世所做的事情，恐怕很难通过重复某些指标来确认，但我们仍然可以通过深入而细致地调查来得出一些结论。斯里兰卡有过一个女孩能回忆前世的案例。当时有很多个人和组织都进行了独立的调查，这其中也包括斯里兰卡的总统、印度政府等等。最后，各方证

据都表明，这个女孩的确能回忆前世。在这样证据确凿的情况下，秉持客观、公正的科学家也不得不承认案例的可靠。

（五）问：如果一个人既做善事又做恶事，那他的善业和恶业会不会相互抵消？

答：如果一个官员既贪污公款又积极行善，他的这种业力叫花业，也就是既有黑业又有白业。如果他把贪污的钱，全部拿来积极行善，没有丝毫自私自利的心，那这个恶业和善业有可能会互相抵消，但也不能百分之百地保证。业力是一种非常复杂、甚深的因果关系，凭我们的分别念和想象力是很难度量的。

《俱舍论》的第四品讲了业的差别、轻重、成熟时间以及各种作用等等。如果可以学习《俱舍论》的话，相信大家就能对善业、恶业有更全面的了解。

当我们讨论因果、业力时，尽量具体事情具体分析，避免用片面的观点下结论。

所谓的业，实际上是种子的意思。你的行为产生什么样的结果，都跟这颗种子有关系。业本身并不分善恶，它以种子的形式保存在心识最深层的阿赖耶上，当因缘具足时，它就会开花结果。

问：如果那个贪官贪了一亿，并因此造成了五百个人死亡，但同时，他用这一个亿帮助五千个人过上幸福生活。那他的这个恶业和善业是不能互相抵消的，对吧？

答：应该是不能互相抵消的，因为幸福生活和性命之间还是有非常大的差别。

（六）**问**：以前西方的神学家也做科学研究，比较有名的人有孟德尔和托勒密。您刚才说，藏地佛学院里有研究天文的，也有研究建筑的。我很好奇，他们是通过佛学走向天文、建筑，还是说他们以前研究天文、建筑，后来转向佛学？

答：西方神学的研究方式、汉地佛学院的授课内容都和藏地佛学院有所差别。在西方高等大学的神学院中，比如哈佛神学院和哥伦比亚大学宗教学院，人们既要研究宗教教义，

又要研究人文和科技知识，但他们的立足点是在宗教的世界中接受教育，所以他们的学习几乎与宗教教义分不开。

而藏地的佛学院，不仅仅是我们学院，哪怕是在其他较小的佛学院当中，也都有人在学建筑、天文、地理。这些内容会不会偏离了佛学院的教学核心？不会的。在藏传佛教的理念当中，出家人和在家人都应该广泛地学习知识。这就像世间当中要普及教育，学生们要对各种社会人文、科技知识有所了解。当广泛学习到一定阶段后，那些希望能在某一方面更进一步的人，就可以进入专科班，一门深入。

在我们学院当中，有一个三十多人的班级，专门研究天文。他们每年都会计算藏历，把当年有多少个月食、日食计算得非常清楚。我们学院还有一个五六十人的藏医班，他们除了完成日常佛教功课以外，还负责藏医学的继承与弘扬。

这一点与汉地的佛学院有所不同。汉地的佛学院里可能不传授医学、建筑学、天文学等知识，甚至有些汉地佛学院只讲中观和唯识。因此，从某些方面来讲，藏地的佛学院更像是一种综合性大学，设有不同专业。这里的出家人并不像大家想象的那样，只懂念经、内观，完全不懂其他知识。



（七）问：在世界三大宗教中，伊斯兰教有什叶派和逊尼派的冲突，基督教有中世纪的宗教审判，好像这两个宗教的包容性并不是非常高。为什么佛教没有出现过类似的情况？佛教对于其他宗教的态度是什么样的？

答：大乘佛教的发心是要利益天下无边的所有众生，由此可见，大乘佛教的慈悲观不分民族、国家、种族、宗教，只要是有生命的，哪怕是动物，也都要用慈悲心来对待。佛教当然也能包容不同的宗教理念，所以，佛教不排斥其他宗教，佛教徒也不会排斥非佛教徒。在大乘佛教的思想中，哪

怕是加害我们的敌人，我们也要安忍，对他修慈悲心。这一点的确与其他宗教不同。

从历史上看，有些人通过政治、经济等手段控制别人，包括现在有些地区还存在宗教冲突。佛教对于其他宗教的教义不置可否，因为这要看它是否相应众生的根基，但从佛教的原则来讲，不管是追随什么宗教的人，我们都应该慈悲对待，同时用客观的眼光看待其他宗教。

2009 年，在日内瓦的“国际联合宗教会”上，两百多位宗教领袖把“最佳宗教世界奖”颁给了佛教。他们给出的理由就是，自古以来，没有一场战争是以佛教名义发起的。我想这也能反映出佛教的包容性。

（八）**问**：佛教讲前世今生、讲因果，这是不是意味着，我们的今世已经在前世就决定了？但是佛教又鼓励我们多做善事，这样能积累福报，消除恶业，改变命运。我觉得这好像有一点矛盾。

答：这并不矛盾。比如你在大学的专业决定了你以后的职业，但你在工作中的成就也要依靠后续的努力。具体一点

来讲，你所学习的专业相当于因，它在一定程度上决定你可以在某一个单位上班，但这并不意味着你所从事的工作永远不能改变。你依然可以通过后续的努力，提高工作中的表现，甚至换一份工作。

虽然前世的因对今生有一定影响，但今生的行为依然能对今后的生活起作用。佛教并不认为一切都是命中注定，更不认为事情无法改变，因为因缘在不断地变化。

（九）**问**：现在有很多老年人，没有什么文化知识，阅读都成问题，更没有办法正确理解佛经。所以，学佛之前是不是应该先学习文化知识？

答：这取决于个人的根基。有些人不需要学习文化知识，就可以在寂静的寺院当中做一个很好的修行人。他虽然没什么文化知识，但这却不会影响他的修行和成就。

但还有一些人，分别念比较重，对科学信心十足，对佛法却半信半疑，他们的确应该先广闻博学，多了解世间和出世间的道理，然后再学佛。这样一来，他的见解、信心都比较稳固。否则，他的信心很可能是盲目的迷信。

佛教非常反对迷信。如果对佛法中的道理不理解，盲目建立起来的信心往往不牢固。就像现在有些老年人，不明白为什么念佛，更不清楚念佛有什么功德，只是人云亦云，随波逐流。佛教一般不赞叹这种做法。

佛教里面有两种修行人，一种是利根随智慧者，一种是钝根随信心者。利根者凭着自己的智慧，长时间研究佛法，即便刚开始时可能对佛教带有一种排斥、怀疑，但经年累月，智慧慢慢沉淀、累积，最后怀疑全都转变成智慧。而比较钝根的人，学佛主要是凭借一种冲动的热情，他的信心并不稳固，容易听信别人的话，这是比较危险的。

（十）问：听说在藏传佛教当中，有一个非常重要的修法叫拙火定。修行拙火定的人可以在冰天雪地里穿湿衣裳，并用体温把衣服烤干。请堪布讲一讲，我们该怎么理解这样一个现象?

答：听说朱清时教授曾经在玉树修拙火定，他觉得这个修法非常殊胜，在这方面也很有经验。他的老师南怀瑾先生也曾在峨眉山和二郎山一带依止修拙火定的上师，学习这个法门。

修拙火定有不同的观想方法，有些可能令人难以置信。比如，我们可以观想肚脐中有一个火焰的种子，通过念诵“嗡啊吽”以及一些其他的咒语，让这个火焰逐渐燃烧起来，慢慢把自己的身体烤热。我们那里有很多人，冬天不穿厚的衣服，但仍能维持身体的温度。这在藏传佛教的密法中叫生起次第。有些人可以修得非常成功，但有些人也可能完全修不成。

问：您所在的佛学院里有没有修得比较成功的？如果有机会的话，能不能给我们展示一下，加强科学、佛法之间的交流？我去过东北的中国雪乡，那里的气温零下三十多度，哈一口气出来都会在眉毛上结霜，靠体温烘干衣服就更不可能了，所以拙火定这个功夫真的很不一般。

答：应该可以找得到修拙火定的人。我不修拙火定，但我在冬天讲课的时候，穿的衣服也不是特别多，可能是因为我不怕冷吧。不过佛学院的确有很多人修拙火定，冬天穿的衣服很少。

《弟子规》开示

——上海市七宝外国语学校演讲

『 *2014* 年 *3* 月 *17* 日 』

主持人：

大家好！我是上海东方广播电台经典947《流淌的歌声》的主持人，很高兴见到校长、老师还有家长们，也很高兴来到这所美丽的学校，真的是让我大开眼界。

今天我们很荣幸地请到了索达吉堪布为我们开示《弟子规》。下面，就让我们热烈地欢迎堪布！

尊敬的校长、老师和同学们，大家好！很高兴能和大家一起学习、交流《弟子规》。谢谢大家刚才唱的《感恩歌》，非常动听！希望大家都能在这首歌当中收获心灵的启发——每个人都要有感恩心。没有感恩的心，不论我们生活在世界上的哪个角落，恐怕都不会很快乐。因此，我很愿意和大家

分享学习《弟子规》的心得，因为这里面所包含的古德先贤的智慧，能培养我们宝贵的感恩心。

就像主持人刚刚说的那样，这所学校非常美丽，更重要的是，这里的同学对老师和家长都非常恭敬，这一点与其他学校比起来特别突出，我想这应该归功于老师们的悉心指导。希望《感恩歌》也能启发大家心中的爱，让同学们在爱、慈悲以及智慧的滋润下成长，以后利益更多的有情。

教育不能忽视内心成长

现在不管是老师、家长还是同学们自己，都特别重视学习知识和技能，但这同时也增加了不少负担，很多同学都不得不从小就开始学钢琴、跳舞等等。当然，在现代社会里，同学们的确有必要学一些特长，但更重要的是学习如何为人处世、接人待物。如果这些没有学好，即使智商再高，懂得再多，长大后也不一定能为社会、家人带来真实的利益。著名的教育家卡耐基就曾说过："一个人的成功，只有 15%源自他的专业技术，而 85%则要靠人际关系和为人处世的能力。"

我听说这所学校在教同学们传统文化，这一点非常好。传统文化能提高内心的素养，对同学们的成长有非常大的利益。我还听说学校用桥牌来开发同学们的智力，很多同学都打得很好。我特别随喜这种开放的教育理念。记得我小学五年级的时候，有一次跟几个同学在教室里面打牌，老师发现后，就让我们在零下二十多度的室外罚站。但其实早在八十年代，欧美国家就开始在学校里推广用桥牌开发智力了，但当时我就读的小学还是采用观摩式的教育，不像同学们这样自由。

更重要的一点是，我希望老师和同学们都能重视《弟子规》、学习《弟子规》。我就曾经把《弟子规》翻译成藏语，介绍给藏族的孩子们学习。《弟子规》的内容并不多，全篇只有九十个偈颂，三百六十句，总计一千零八十个字。我觉得同学们应该先背下来，然后在生活中运用学到的道理。《弟子规》中的次第非常分明，很有逻辑，而且它所讲述的一些问题都是当今社会所面临的。

报父母恩

《弟子规》中的第一个问题讲“入则孝”，也就是孝顺父母。如果没有父母在世间的努力工作和细心照料，我们不会

一出生就享受舒适的生活。所以，古德先贤最重视的一个德行就是孝顺，这也是《弟子规》一上来就讲“入则孝”的原因。

如果同学们不懂得孝顺父母，恐怕你们以后的孩子也不会有孝敬之心。因此，大家从小就应该对父母有欢喜心、感恩心。

从佛教的角度来讲，我们应该不只孝顺父母，还要孝顺天下所有的众生。大乘佛教特别强调菩提心，而修菩提心的时候，第一步就是把今生的父母当作报恩的对象，进而再把一切众生都观作父母，并发心报答他们的恩德。如果对今生的父母没有丝毫的感恩心，菩提心很难修得起来。



尊重兄弟姐妹

《弟子规》中所讲的第二问题是尊重、爱护兄弟姐妹，也就是“出则悌”。虽然现在大多数同学都是独生子女，没有兄弟姐妹，但同学们也应该尊重亲朋好友，乃至以后的同事。如果不懂“出则悌”的道理，那以后进入到社会，很可能会与别人格格不入，没办法建立起友善的关系。

行为自律

第三个问题是“谨”，也就是谨慎，小心翼翼。佛教讲“善有善报，恶有恶报”，做任何一件事情都要自律。如果没有从小培养出自律的习惯，那长大之后，很可能会无视法律，不畏因果，进而犯下种种错误，生活在痛苦之中。

说话算话

第四个问题是“信”，也就是做人要有诚信。俗话说得好，“人无信则不立”，如果一个人没有信用，那终将失去所有人的信任。现在社会中的人际关系越来越冷漠，原因之一就是诚信缺失，导致人与人之间没有信赖，甚至连家人之

间也是如此。这真的特别可悲。所以，同学们应该从小就讲诚信，尽量做到言出必行。

关爱生命

《弟子规》中讲“凡是人，皆须爱”。儒教思想并不像大乘佛教那样教导我们关爱天下无边的众生。《弟子规》所讲的“泛爱众”主要是教我们爱所有的人。从字形上看，“众”是由三个“人”组成的，指的就是很多人的意思。刚才讲的“信”字，是单人旁加一个言，意味着人要为自己的语言负责，不能说话不算话。

大家可能会爱自己的同学和亲戚朋友，一般不爱跟自己没有太大关系的人。但如果陌生人之间缺少关爱，那“小悦悦事件[4]”可能就会越来越多。大家看到别人倒在路上都不去关心，更不用说搀扶。听说现在有很多老人没有子女关心，不得不住到养老院去。长此以往，社会可能变得越来越没有人情味。因此，我们要从小就培养自己的爱心，从尊敬父母开始，然后扩展到亲戚朋友，最后关爱天下所有的人类。

---

[4]2011 年 10 月 13 日，两岁的女童小悦悦相继被两车碾压，7 分钟内有 18 名路人路过但都视而不见，最后，一名拾荒阿姨上前施以援手。最终，小悦悦因伤势过重，抢救无效而去世。

我们甚至可以再扩大儒家“泛爱众”的思想，不仅关爱人类，也关爱动物。动物也有生命，也能感受痛苦和快乐，这跟人类是一样的。可能有些同学还不懂，其实吃动物的肉不一定会让你很健康，反而可能对身体造成损害。此外，杀害动物还会给它们带来极大的恐惧和痛苦。相反地，如果我们救护动物，它们就会无比快乐。虽然我们现在的教育理念还不关注这些，但我们有必要关爱动物。

先做人再求知

《弟子规》里的第六个问题是“亲仁”，也就是亲近、依止圣贤仁德。在座的老师们都非常优秀，兢兢业业地为学生、为教育事业付出，但放眼社会上的现状，有些学校里的老师却丝毫不关心学生的健康成长。因此，同学们应该多亲近具有德行、智慧的老师，因为他们能帮助大家提升内心的素养，从而引导、改变人生。

在亲近圣贤仁德后，同学们就可以“有余力，则学文”，也就是在有了一定素养的基础上，开始学习各种知识。但很可惜的是，现在的教育基本只强调知识，不强调内心素养，这也是当前教育的一种缺陷。因此，同学们更要重视培养自己心中的爱和慈悲。

老师、家长也要学《弟子规》

我建议老师们也学一学《弟子规》，因为很多年轻的老师也没有接受过太多传统文化的教育，更没有宗教信仰，因此很难给学生们带来慈悲和爱的教育。佛教有一部《戒律花鬘论》，其中提到："不知理，六十岁也孩童。"没有智慧的人，哪怕活到了六十岁也依然是个孩童。换句话说，如果对传统文化、对"善有善报，恶有恶报"这样的道理一无所知，即便表面上是老师、是家长，看似成熟，但实际上心理还比较幼稚，就像儿童一样。

听说现在有一种很有趣的现象：孩子在学校里学习传统文化，回家看到父母行为后，要反过来给父母"上课"。所以，老师和家长也应该坚持学习传统文化，努力提升自己的素养，给孩子们做好榜样。

经历锻炼，人生的路更好走

我听说有一个孩子，四岁的时候就跟着妈妈学做饭、洗衣服、做家务等等。但不幸的是，五岁的时候，母亲去世，他成为了孤儿。上学后，老师们都特别喜欢他，因为他比同龄的孩子更坚强，生活完全自理。如果孩子们从小就习惯做

一些家务，长大之后会比较坚强，也更容易建立良好的人际关系。试想一下，如果从小什么家务都不做，父母扫地的时候，孩子就像根木头戳在一边，更不认真学习，整天看电视、玩游戏，那在这样环境下成长起来的孩子，长大后很难面对生活中的困境。因为他从小就觉得自己是家里的小王子、小公主，一点苦都不能受，更不用做家务，所有人都应该随顺自己。但这样的人生，走得会比较辛苦，前途也岌岌可危。

有些教育统计显示，真正成功的人不一定毕业于名牌学校，更有可能毕业于一般的学校。懂得待人接物的孩子，长大之后更有可能成功，人生也过得更快乐。听说美国有很多学校专门开设生活课，老师教学生们怎样做饭，怎样和别人沟通，怎样接人待物等等。这些看似非常基本的生活常识，却对我们的人生非常重要。

学生们现在学的一些知识，可能到了社会上很难派上用场，所以老师们平时不能只看重考试分数，更要重视训练同学们的生活技能。最近有一条新闻，网上议论纷纷，大家可能也有所耳闻。据说有些大学生不会洗衣服，于是把脏衣服打包，寄回家里，父母帮他洗好之后，再寄回学校。后来，有些学校就不准再用快递寄衣服了。

为什么我反复强调要从小培养学生们的生活技能？因为有些人小时候就没受过这样的教育，再加上家境条件不错，一直生活在别人的呵护中，但长大后遇到生活中的困难和障碍时，内心往往特别脆弱。反观那些从小就受过生活训练的人，长大后内心往往非常坚强、乐观。因此，我们应该从小就训练学生们的生活技能，虽然过程可能会比较辛苦，但为了他们以后能更好地面对生活，这值得我们多花一点时间和精力。

用更完善的教育陶冶内心

现在有很多学生都不喜欢学习，每天只想上网。网络上虽然有各种各样吸引眼球的内容，但却不一定对健康有利。网络上的那些暴力、恐怖的影片，会在学生们的心里种下暴力的种子，造成不健康的心态。因此，老师们最好能引导学生去追求一些更加健康的知识，比如儒家思想。但儒家思想也有一些限制，因为它只强调关爱人类，更完善的教育应该是佛教教育。

什么是佛教教育呢？就是从小懂得人有前世后世。同学们可能还不知道，人的的确确有前世后世。我们的前世可能

是一只动物，今生投生成人，而我们今生的所有行为又会影响到后世。今生结束以后，并不像人们常说的“人死如灯灭”，其实人还有灵魂，它随着业力在六道当中不断地流转。有些人通过修行，可以投生到天趣、人间，如果能够证悟空性，就可以断除六道轮回的种子，获得解脱。但如果今生做了很多杀生、偷盗、妄语、嗔恨等十不善行，后世很有可能会堕入地狱、饿鬼、旁生等三恶趣。大家要懂得这个道理。

有些人认为，六道轮回仅仅是佛教的一种说法，但其实它更是真理，只不过在一些世间教育的影响下，很多人都没有接触到这样的真理，甚至被误导，不相信前世后世的存在。他们也因此在行为上不知取舍，为自他带来很多痛苦。因此，大家从小就要懂得前世后世的道理，懂得善恶取舍，懂得利他，有一颗真正愿意帮助众生的心。

我以前结合佛教思想讲过《弟子规》，也利用现代的教育手段进行过推广，还建议过藏地的一些老师和学生背诵《弟子规》，为的就是让大家种下利他的善根。即使今生当中善根没有发展，但如果能在心里种下这颗种子，也还是很有意义的。因此，我也希望大家都能学习《弟子规》，种下这样的善根。

父母更要以身作则

其实父母是孩子的第一位老师，所作所为更是最重要的一本“教科书”，对孩子的影响非常大。如果父母的行为、观念不正确，那孩子的一生都会被影响。所以，父母也应该学习《弟子规》。

父母信仰什么，孩子也会信仰什么，父母爱说什么，孩子也会爱说什么，因此，家长们要想培养孩子内心的素养，就尽量不要总想着考试分数、名牌大学、名牌服装，这些都没太大的用处。古代人一般不会给子女留财物，他们更重视德行，也就是智慧、慈悲心、宽容心、忍耐心以及积极勇敢的心，这才是人生当中最重要的财富。

现在的父母和古代父母非常不同，他们更关心要不要给孩子买名牌衣服、笔记本电脑、iPad 等等，但这些都不是最重要的。有了好电脑、名牌服装，不代表学习成绩就一定好，更无法代表内心的素养。有些同学每天都穿高档的衣服来学校，但上学又不是服装比赛，这样只会增加虚荣心。

好像很多亚洲人都对奢侈品情有独钟，而很多欧美人却不太在乎名牌不名牌，更重视个人品德。父母不应该从小培

养孩子在物质上的攀比，没有必要在看到其他小朋友用几千块钱的电脑时，就一定要让自己的孩子用上更贵的。我们应该更重视孩子们的慈悲心、节省的意识、孝心以及知识的积累。有了这些宝贵的品质，相信孩子们的未来会更美好。我相信知识的花朵在人格贤善的花园里更显美丽！



上海市七宝外国语学校问答

『*2014* 年 *3* 月 *17* 日』

（一）**问**：谢谢您给我们开示《弟子规》。我在家里经常会为爸爸妈妈做一些力所能及的事情。我想问一下，我长大以后，能做些什么事来报答社会呢?

答：可能在座的同学们都有美好的理想，有些理想会实现，有些则不一定。但不管怎么样，同学们从小就要立志帮助他人、回馈社会、热爱生命、保护环境、清净戒律，尤其在这个复杂的社会里，同学们更要立志坚强。

大部分的同学可能一出生就处在父母无微不至的爱和呵护中，一直在家庭的温室中成长，不知道外面世界的狂风暴雨、生活的酸甜苦辣和人间的悲欢离合。但当你长大之后就会发现，原来脚下的路不一定总是平坦的。因此，大家一定要从小就训练一颗感恩、坚强的心。

同学们在成长过程当中还要学会爱，最好是无私的爱。社会上所强调的大都是自私的爱，但自私的爱会给你带来伤害和痛苦。有了无私的爱，我们就可以为自他带来温暖。如果你在路上看到乞丐，不要认为他一定是骗子，即使身上没钱，你也可以用柔和的语言说："叔叔，我今天没有钱，等我有钱了再来帮助你。"

同学们以后可能非常有钱，也可能没那么富裕，毕竟每个人的业力都不同，但无论如何，我们都有一个共同的财富，那就是心中的爱。

（二）**问**：我们学校也一直在教导我们要孝顺，我现在在家里能做到不与父母顶嘴，尊敬父母并且以优异的成绩回报他们。请问我怎样能做得更好呢？

答：在座的同学们都是在父母的慈悲恩德下成长的。其实父母养育我们是一件很辛苦的事，但可能只有自己成为父母后，才会明白这一点。

知母、念恩、报恩是大乘佛法中非常深刻的窍诀。我很小的时候，经常不听父母的话，让他们伤心难过，现在回想

起来，小时候的很多行为真的是不应该。我希望在座的同学不要跟父母顶嘴，尤其是当自己不高兴的时候，更不要以摔东西的方式来发泄，这是很不好的行为。

其实父母特别疼爱你，虽然他们有时候比较严厉，但那可能是因为你花太多时间看电视而耽误了学习。等你成了大人之后就会明白，父母之所以严厉地教育你，无非是希望你长大后成为一个好人。

现在有很多孩子总是对父母不理不睬，这是很不好的行为。如果连自己的父母都不关心、不孝顺，那长大之后，你很可能也不会对社会、家人作出任何奉献。

除此之外，同学们也要尊重老师。老师们特别辛苦，因为他们日日夜夜都在为你们操心，但工资却不高。老师的事业非常伟大，我以前也想成为一名老师。虽然我现在是出家人，但也还算是一名教授佛法的老师。所以，不要因为老师批评了两句就觉得他很讨厌，其实老师是为了让你们做得更好。如果放任你们，不管不问，那恐怕大家以后没有什么前途可言。

总而言之，我们从小就要培养对父母、老师的感恩心。如果能在慈悲、包容的心态下成长，相信一二十年之后，同学们一定会成为非常优秀的人。

现在有很多学校培养出来的学生都像是只会学习的机器人，电脑玩得特别好，但一点感恩心都没有，和别人相处得也非常糟糕，这非常值得我们反思。希望老师和家长们能把孩子培养成内心充满爱和慈悲的人。